Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Une belle assiette terre mer, où le thon cuit basse température est accompagné par une douce purée de petits pois, le tout relevé grâce aux betteraves parfumées aux framboises.

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » ,« Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4 cliquez ici
- Pour le Tome 5 cliquez ici
- Pour le tome 6 cliquez ici

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks de thon (d’environ 180 g par personne)

- une cuillerée à café d’huile d’olive
- une cuillerée à café de soja sucré
- sel et poivre

Pour les petits pois

- 250 g de petits pois écossés
- 200 g de bouillon de légume
- un oignon

- sel et poivre

Pour les betteraves

- 10 framboises
- deux petites betteraves crues

Pour la vinaigrette

- 50 g de sucre
- 2,5 cl de vinaigre de framboise
- huile d’olive
- sel et poivre
- quelques framboises supplémentaires coupées en petits morceaux que vous rajouterez à la vinaigrette

Pour la garniture

- deux petites sucrines (variété de petites salades bien croquantes)

Préparation

- Pelez les betteraves et mettez-les betteraves sous vide avec les framboises. Cuisez-les dans un bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 86° pendant 1 h 30.

Mettez-les betteraves sous vide avec les framboises

- A la fin de la cuisson coupez les betteraves en fines

tranches. Prélevez trois tranches que vous allez couper en tout petits dés. Salez et poivrez, réservez au frais.

A la fin de la cuisson coupez les betteraves en tranches

- Blanchissez les petits pois deux minutes dans un bain d’eau chaude frémissante. Puis égouttez-les et réservez quelques petits pois de côté pour le dressage.

Blanchissez les petits pois

- Épluchez l’oignon et faites-le revenir à petit feu avec un peu d’huile d’olive jusqu’à ce qu’il soit bien tendre; rajoutez les petits pois et le bouillon de légumes. Poursuivez la cuisson encore une quinzaine de minutes.

Rajoutez les petits pois et le bouillon de légumes

- En fin de cuisson égouttez les petits pois mais réservez le bouillon. Mixez les petits pois en rajoutant progressivement un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Salez et poivrez.

Mixez les petits pois

- Pour la vinaigrette: versez le sucre et le vinaigre dans une casserole et laissez réduire des 2/3.

Laissez réduire la gastrique

- Mélangez cette réduction avec l’huile d’olive (un tiers de réduction et 2/3 d’huile); ajoutez les dés de framboises que vous avez réservées. Réservez la vinaigrette à température ambiante en attendant de dresser.

Réalisez la vinaigrette

- Coupez les sucrines en fines lamelles.

Coupez les sucrines en fines lamelles.

- Pour le thon: badigeonnez les steaks de thon d’un peu d’huile d’olive et soja sucré, salez et poivrez.

Badigeonnez les steaks de thon d’un peu d’huile d’olive

- Mettez le thon sous vide et cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 10 minutes.

Mettez le thon sous vide

Dressage

- Coupez le thon en tranches un peu épaisses. Déposez un peu de purée de petits pois tiédie au milieu de l’assiette puis disposez les tranches de thon sur la purée ainsi que les tranches de betteraves. Arrosez le tout avec la vinaigrette framboise et ajoutez les petits pois entiers que vous avez réservés et la sucrine ciselée.

Thon en crème de petit pois, betterave acidulée (recette Basse Température)

Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

Un plat tout en fraîcheur pour cette fin d’été que vous allez adorer. Avec « Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges » vous allez découvrir un thon dont la tendreté vous étonnera. Souvent trop cuit, la basse température vous permet d’en apprécier une texture différente, moelleuse et bien parfumée.

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

Ingrédients pour Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges (pour 4 personnes)

- 4 steaks de thon de 3 cm d’épaisseur
- 2 gros poivrons (un rouge et un jaune)
- un oignon rouge
- huile d’olive
- une douzaine de framboises fraîches et quelques feuilles de basilic pour la présentation
- sel et poivre
- vinaigre de framboise: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés.Vous en trouverez dans les

épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d'acheter!

Pour la sauce

- 25 cl de sauce tomate maison. Pour la recette cliquez ici.
- 5 fraises et 5 framboises
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec
- 30 g de sucre en poudre
- 3 cl de vinaigre balsamique

Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant ici.
- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**

-

  Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant ici.

Préparation

La garniture:

- Coupez le chapeau des poivrons (le rouge et le jaune).

Coupez le chapeau des poivrons

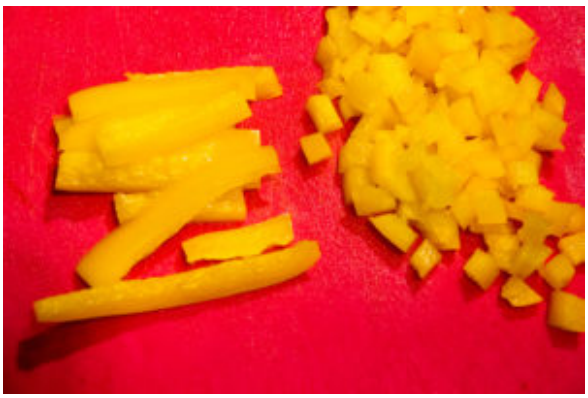
- Puis coupez les quatre petites languettes blanchâtres qui relient le cœur du poivron (avec les graines) à son contour. Saisissez le cœur et ôtez-le. Il vient très facilement avec l’ensemble des graines.

Puis coupez les quatre petites languettes qui relient le cœur du poivron

- Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux.

Coupez les poivrons en quatre ou cinq morceaux

- Puis découpez chaque morceau en lamelles puis chaque lamelle en petite brunoise (petits dés).



Brunoise de poivron

- Épluchez l’oignon rouge et ciselez-le finement.

Épluchez l’oignon rouge et ciselez-le finement

- Faites revenir l’oignon rouge dans un peu d’huile d’olive.

Faites revenir l’oignon rouge dans un peu d’huile d’olive

- Puis rajoutez la brunoise de poivron. Salez et faites revenir jusqu’à ce que les poivrons soient tendres. Poivrez en fin de cuisson. Réservez.

Ajoutez les poivrons

La sauce

- Épluchez et ciselez l’échalote. Faite la revenir avec un peu d’huile d’olive et une cuillerée à soupe de vin blanc sec. Réservez.

Épluchez et ciselez l’échalote

- Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux.

Coupez les 5 fraises et les 5 framboises en petits morceaux

- Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre balsamique et le sucre.

Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre et le sucre

- Rajoutez les fraises, l’échalote revenue et la sauce tomate. Laissez compoter quelques minutes.

Réalisez une gastrique: faites chauffer le vinaigre et le sucre

- Mixez la sauce. Réservez.

Mixez la sauce

Le poisson:

- Réalisez une petite vinaigrette avec l’huile d’olive, le vinaigre de framboise, sel et poivre.

Réalisez une petite vinaigrette

- Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette.

Badigeonnez les steaks de thon avec la vinaigrette

- Mettez les steaks sous vide. Cuisez-les sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.

Mettez les steaks sous vide

- A la fin de la cuisson passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer.

Passez les steaks très rapidement sur un grill très chaud juste pour les marquer

Dressage

Coupez les steak en tranches. Déposez les tranches sur un lit de compoté de poivron. Saupoudrez avec un peu de fleur de sel. Ajoutez la sauce et décorer avec quelques framboises fraîches et des feuilles de basilic.

Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges

Le steak de thon basse température, sauce poivron et fruits rouges