Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

Lors de la dernière saison Top Chef 2021 le chef triplement étoilé et meilleur ouvrier de France Eric Fréchon a proposé une recette étonnante à base d’un œuf cuit par congélation pendant 24 heures et servi avec une crème de chou-fleur.

Cette recette, tout en simplicité, à servir en entrée m’a donné envie et j’ai tenté de la refaire…Le jaune de l’œuf , après congélation se transforme en une sorte de boule très crémeuse dont la consistance rappelle celle d’une pâte de fruit. Le blanc n’est pas utilisé pour cette recette: vous pouvez l’employer pour une recette sucrée ou tout simplement une omelette faite rien qu’à base de blancs dans laquelle vous rajouterez des oignons, des lardons, un reste de pommes de terre sautées, des poivrons selon votre inspiration…

Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

Matériel

- une râpe micro plane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous: cette râpe est la plus efficace et elle est utilisée par les professionnels.

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- un excellent mixeur: pour tous renseignement sur le Thermomix cliquez ici
- une spatule coudée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

EasyCake | Spatule à Patisserie Coudée en INOX | Réussir Glaçage et Lissage Gateaux | Materiel Professionnel | Entretien et Lavage Facile | Lot de 3 | Satisfait Ou Remboursé 30j

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de chou-fleur
- 20 g de beurre
- sel et poivre
- 35 g de truite fumée (le chef utilise du haddock)
- 100 g d’œuf de truite (le chef utilise du caviar)

Pour la tuile à l’encre de sèche:

- 80 g d’eau
- 20 g de farine
- 30 g d’huile

- 2 g d’encre de seiche (chez votre poissonnier)

Préparation

- La veille placez vos 4 œufs (avec leur coquille) au congélateur. Le jour même sortez vos œufs du congélateur une heure avant de servir. Plongez-les quelques minutes dans un bol d’eau pour que la coquille puisse s’enlever facilement. Puis déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient. Quand le blanc est redevenu liquide, prélevez les jaunes qui ne se casseront pas: ils forment alors une jolie bille moelleuse.

Déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient

- Pour les tuiles d’encre de sèche: mixez tous les ingrédients (attention l’encre de seiche tache énormément!). Puis versez en une petite quantité dans une poêle bien chaude: laissez cuire jusqu’à ce que la tuile forme des petits trous. Décollez-la avec une spatule coudée et réservez.

Préparez les tuiles d’encre de seiche

- Détaillez le chou fleur en sommités ; gardez-en une ou deux pour les râper à cru lors du dressage sur vos assiettes. Faites cuire vapeur 200 g de sommités de chou-fleur. Puis mixez-les finement en ajoutant 20 g de beurre et les 35 g de truite fumée.

Détaillez le chou fleur blanc en petites « florettes » ou sommités

Dressage

- Disposez un trait de purée de chou-fleur dans l’assiette. A côté, dressez quelques œufs de truite à l’aide d’un petit emporte pièce et posez le jaune confit par-dessus. Râpez un peu de chou-fleur cru par dessus

l’ensemble et posez une tuile dans l’assiette.

Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

Laitue serrée Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Aujourd’hui je vous propose une recette très originale du Chef Glenn Viele, trois étoiles et élu Chef de l’année 2020. Le chef a présenté ce plat dans l’émission Objectif Top chef lors d’une épreuve où la salade devait être mise en avant. Et voici le résultat! Une réalisation audacieuse, sans cuisson mais

sous pression (il vous faut juste une sous videuse) et surtout un plat étonnant aussi bien par sa facilité de réalisation que par la saveur sublimée de la salade.

Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)

Beaucoup d’entre vous aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.

Tomes 1, 2, 3, 4, 5

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-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » 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

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

Matériel

- une pince de cuisine, très pratique pour réaliser des dressages et manipulations délicates en cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

May - Pince de chef - Pincette à Servir - pinces de cuisine - pincettes cuisinier - droit - Longuer: 14 cm - acier inoxydable

- 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]

Ingrédients pour 3 personnes

- 3 laitues: vous n’aurez besoin que des trois cœurs et les feuilles restantes d’une laitue: vous pouvez utiliser les restants des autres feuille pour une salade classique ou un velouté de laitue
- quelques tomates confites à l’huile. Pour la recette maison cliquez ici
- un ou deux citron confit au sel
- une coeur de fenouil
- des feuilles de basilic
- des petites olives noires dénoyautées (le chef n’en met

pas dans la recette mais je me la suis un peu appropriée!)

Pour le crémeux de laitue

- les feuilles restantes d’une des laitues: environ 60 g
- 60 g de roquette
- 60 g de tétragone (variété d’épinard)
- 70 g de concombre épluché et épépiné
- 70 g de pomme granny smith épluchée et épépinée
- 60 g d’huile d’olive
- sel et poivre
- des petits croutons de pain grillés (pour la présentation)

Préparation

- Ôtez les feuilles extérieures des laitues pour n’en garder que le cœur. Réservez environ 60 g de feuilles de laitue que vous avez enlevées pour le restant de la recette. Coupez les tomates confites, le citron confit et le cœur de fenouil en petits dés. Ciselez le basilic. Puis ouvrez bien le cœur des laitues pour pouvoir intercaler les petits dés des différents éléments à l’intérieur à l’aide de votre pince de cuisine.

Préparerez tous les éléments

- Disposez chaque cœur farci sur l’extrémité d’une feuille

de film alimentaire, versez un petit filet d’huile d’olive par dessus et serrez bien chaque cœur individuellement.

Serrez bien chaque cœur de laitue individuellement

- Mettez les cœurs de laitue sous vide et placez au frigo pendant 24 heures.

Mettez les cœurs de laitue sous vide

Dressage

- Le jour même, placez le restant des feuilles de laitue, la tétragone, le concombre épluché et épépiné, la roquette et la pomme dans un bol mixeur (type Thermomix) et mixez finement pendant deux à trois minutes pour obtenir un crémeux de laitue. Rectifiez

l’assaisonnement.

- Versez un peu de crémeux dans le fond de l’assiette et disposez la laitue par dessus; décorez avec des petits croutons et des feuilles de basilic.

Salade Glenn Viele (recette sous vide sans cuisson)