Boeuf « Wagyu » basse température et ses légumes au sésame

Le wagyu est une viande d'origine japonaise, wa signifiant « japonais » et « gyu » le boeuf. Le wagyu le plus connu est celui de la région de Kobé. C'est une viande exceptionnelle de part son persillage (graisse répartie dans la chair) très caractéristique qui en fait une viande d'une tendreté inconcevable, difficile à imaginer si l'on en a jamais goûter… L'élevage et l'alimentation des bêtes sont extrêmement codifiés et surveillés pour obtenir cette viande exceptionnelle dont le prix est à la hauteur de la qualité. On peut dire que c'est la « rolls » des viandes. On en trouve très difficilement en Europe tant le nombre de bêtes réservées à l'exportation est minime (seules environ une vingtaine de bêtes par mois sont destinées à l'exportation pour l'Europe!).

Depuis quelques années cette viande remporte un vif intérêt dans le monde et quelques pays comme l'Australie, la Nouvelle Zélande, l'Espagne s'inspirent maintenant des méthodes d'élevage nippones et produisent du bœuf « façon wagyu » ou « façon Kobé ». On commence donc à trouver une viande assez proche de la qualité japonaise dans certaines boucheries. Bien que bien moins persillée qu'une véritable viande wagyu d'origine Kobé, ce type de viande est vraiment excellente. Pour mes amis belges vous en trouverez chez mon excellent boucher qui en propose, importée d'Australie: boucherie Dobbelaere à Braine le Château.

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.

Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame

Ingrédients pour le Boeuf « Wagyu » (4 personnes)

- deux tranches de filet de « wagyu » australien de 400 g chacune (donc 800 g en tout). Remarquez le persillage de la viande…

deux tranches de filet de « wagyu » australien

- deux oignons rouges
- 200 g d'édamamé: ce sont des cosses de soja encore vertes qui contiennent des petites fèves. Ces légumineuses sont incontournables chez les Japonais. Vous en trouverez généralement surgelées dans les boutiques asiatiques ou les épiceries bio. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- 10 petites carottes primeurs
- des graines de sésame
- un peu de beurre

Pour la marinade:

- deux cuillerées à café rase de wasabi en poudre. Si vous avez du mal à en trouver cliquez ici.

- 10 ml de sauce soja sucrée
- 10 ml de soja salé
- une cuillerée à soupe de mirin. Si vous avez du mal à en trouver 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]

- Ou pour ceux d’entre vous qui sont intéressés par l’achat d’une sous videuse à cloche de bien meilleure

qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) 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 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

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Préparation

On commence par la garniture:

- Torréfiez les graines de sésame à la poêle sans matiere grasse. Réservez.

Torréfiez les graines de sésame

- Préparez les édamamés. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l’eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.

Préparez les édamamés

- Pelez les oignons rouges et coupez-les en deux.

Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer.

Colorez les oignons rouges

Laissez les oignons rouges bien colorer

- Quand le dessous des oignons est bien coloré rajoutez un morceau de beurre. Puis ajoutez 15 cl d’eau, une pincée de sel et couvrez. Laissez cuire à feu doux quelques minutes pour attendrir les oignons.

Rajoutez un morceau de beurre avec les oignons

Puis ajoutez 15 cl d’eau sur les oignons, une pincée de

sel et couvrez

- A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles. Réservez.

A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles

- Épluchez les carottes. Les cuire à la poêle à feu doux à couvert avec une noix de beurre, du sel et un peu d'eau. Elles doivent être tendres: au besoin rajoutez de l'eau et continuez la cuisson. En fin de cuisson tranchez deux carottes en rondelles et gardez les autres entières. Réservez.

Épluchez les carottes

Cuisson des carottes

Préparation de la viande

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Préparez la marinade

- Plongez la viande dans la marinade et massez-la bien avec. Laissez au frais pendant une heure.

Plongez la viande dans la marinade

- Égouttez bien la viande et filmez-la. Réservez le trop plein de marinade. Mettez la viande sous vide et cuisez-la au bain marie à l'aide du thermoplongeur à 55° pendant 40 mn.

Mettez la viande sous vide

- En fin de cuisson récupérez le jus rendu par la viande. Faites-le chauffer avec le restant de marinade et réduire légèrement en rajoutant une cuillerée à soupe de soja sucré. Réservez.

Faites chauffer le jus rendu par la viande

- Sortez la viande des sachets sous vide et poêlez-la sur ses deux côtés dans une poêle **très chaude rapidement** pour la colorer (une minute max sur chaque côté). Réservez au four à 55°, le temps de réchauffer tous les autres éléments. Profitez-en pour préchauffer vos

assiettes de service à la même température dans le four.

Poêlez la viande sur ses deux côtés rapidement

Dressage

- Sortez la viande du four et tranchez-la.

Tranchez la viande

Tranchez la viande

- Déposez les tanches de viande dans le plat de service puis disposez les légumes tous autour. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées. Servez la sauce dans une petite coupelle individuelle.

Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame

Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame

Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame

Gambas basse température , fraîcheur d’avocat et salicorne au wasabi

Voici une entrée à la fois fraîche et croquante: c’est la salicorne qui amène ce croquant original et légèrement salé qui se marie parfaitement avec la douceur de l’avocat, le tout réveillé par le piquant du wasabi. De plus vous serez étonné par la texture des gambas qui, cuites basse température, ne sont plus du tout caoutchouteuses mais très moelleuses.

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.

Gambas basse température , fraîcheur d’avocat et salicorne au wasabi

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 à 5 gambas par personnes selon votre gourmandise
- deux citrons verts
- une cuillerée à café d’huile d’olive
- un ravier de salicorne (vous en trouverez assez facilement au rayon poisson des grandes surfaces ou bien à commander chez votre poissonnier). La salicorne est une petite plante comestible de la baie de Somme qui ressemble un peu aux haricots verts. A la fois douce, salée et croquante elle peut tout aussi bien se déguster froide que chaude.
- deux avocats
- environ un centimètre de gingembre frais rappé
- un petit pot d’œufs de saumon

- une mayonnaise maison (c’est bien meilleur!) : deux jaunes d’œufs, 15 cl d’huile d’arachide, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une bonne cuillère à café de wasabi, du gingembre frais râpé et du sel)

Ingrédients

Matériel

Pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- 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 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

- Et 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”**

Préparation:

Commençons par la préparation et la cuisson des gambas.

- Zestez les deux citrons verts.

Zestez les citrons verts

- Puis coupez les citrons en deux et pressez les citrons pour en obtenir le jus. Réservez: vous en aurez besoin pour la fraîcheur d’avocats.

- Décortiquez les gambas et gardez la queue.

Décortiquez les gambas

Attention: enlevez la tête des gambas en prenant soin d’ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête.

Tête et petit boyau

- Versez un petit filet d’huile d’olive et les zestes de citrons verts sur les gambas. Mélangez bien.

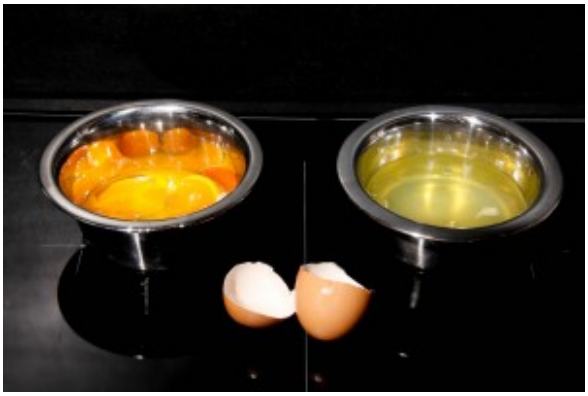
- Mettez sous vide les gambas.

Mettre les gambas sous vide

- Cuisez les gambas basse température à 48° pendant 20 mn.

Pendant la cuisson des gambas préparez la mayonnaise et la fraîcheur d’avocat:

- Clarifiez les œufs.



Clarifiez les œufs

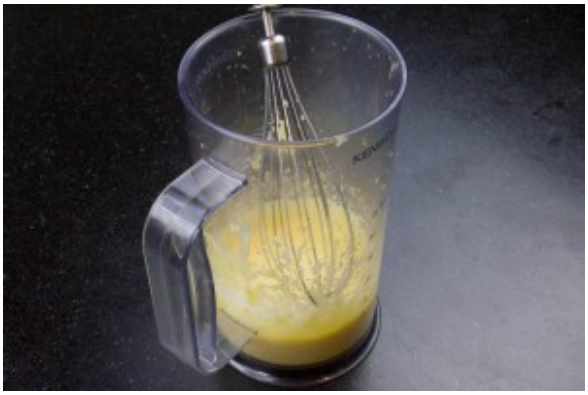
- Râpez environ 1 cm de gingembre.

Râpez en environ un bon centimètre

- Dans un bol haut mélangez les jaunes avec le gingembre râpé, le vinaigre de riz et le wasabi.

Mélangez les jaunes avec ,le gingembre râpé et le wasabi

- A l’aide d’un fouet mixez le tout en ajoutant un très léger filet d’huile d’arachide régulièrement. Quand la mayonnaise commence à prendre vous pouvez alors augmenter le débit de l’huile et l’intégrer complètement (15 cl en tout). Salez à votre convenance. Réservez au frais.



Mixez le tout

- Rincez les tiges de salicorne, égouttez les. Puis essuyez-les soigneusement dans un linge propre.

Lavez les pousses de salicorne

- Coupez les avocats en deux et ôtez le noyau. Puis à l’aide d’un petit couteau quadrillez la chair des demis avocats. Avec une cuillère café récupérez alors la chair des avocats.

Récupérez la chair des avocats

- Mélangez un peu de jus de citron aux dés d’avocat pour éviter que la chair de ne noircisse.

Mélangez un peu de jus de citron aux dés d’avocat

- Ajoutez la mayonnaise (deux ou trois belles cuillerées à soupe), quelques pousses de salicorne et une belle cuillerée à soupe d’œufs de saumon (ou truite ou lump à votre convenance). Mélangez très délicatement de manière à ne pas écraser les œufs de saumon. Surtout n’oubliez pas de réservez un peu d’œufs de saumon et de salicorne pour la décoration. Réservez au frais.

Dressage:

- Dans vos assiettes dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d’avocat.

Dressez sur le côté une ligne de fraîcheur d’avocat

- Sortez les gambas du bain marie , ouvrez le sachet et égouttez les gambas. Posez les harmonieusement sur la fraîcheur d’avocat.

Disposez les gambas sur la

ligne de fraîcheur d’avocat

- Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon que vous avez réservés précédemment. Puis à l’aide d’une petite poche à douille posez des petits points de mayonnaise sur l’assiette. Terminez en disposant des œufs de lump.

Disposez par dessus quelques pousses de salicorne et des œufs de saumon

Il n’y a plus qu’à déguster.

Vous pouvez également servir ce plat en apéritif dans des verrines. Comptez alors une gambas par verrine.