

# Mon Waterzooï terre mer basse température, chips de peau de poulet

Le Waterzooï, plat traditionnel Belge, est un peu ce qu'est la poule au pot en France. Les amateurs le cuisinent soit avec du poulet, soit avec du cabillaud ou en version festive avec du homard. Je vous propose aujourd'hui ma version, un Waterzooï terre mer (poulet fermier et petites crevettes grises) agrémentée d'un soupçon de safran. Si pour la cuisson vous ne possédez pas de matériel de cuisson basse température il suffit de pocher les blancs de poulet dans le fond de volaille.

Pour plus d'informations sur la technique de cuisson 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.



Mon Waterzooi terre mer basse température, chips de peau de poulet

## Ingrédients pour mon Waterzooi terre mer 4 personnes

- 4 blancs de poulet fermier avec leur peau
- 1,2 litre de fond de volaille (un litre pour la sauce et 2 dl **congelé** pour la cuisson des blancs de poulet basse température).
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 blancs de poireaux: surtout ne jetez pas les petites racines de la tête des poireaux. Lavez-les bien et séchez-les: nous les ferons frire pour amener un petit côté croustillant.
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle

- 6 grains de poivre
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de laurier
- 150 g de crevettes grises décortiquées (gardez-en quelques-unes pour la présentation)
- thym
- 8 petites pommes de terre (2 par personnes)

Pour la sauce

- 80 g de farine
- 1,2 dl de crème liquide
- 3 jaunes d'œuf
- 80 g de beurre
- safran
- muscade
- sel et poivre

## Matériel

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



FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis

- 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

# Préparation

Commencez par le taillage des légumes.

- Pelez les petites pommes de terre et donnez-leur une jolie forme. Puis mettez les pommes de terre sous vide avec une noix de beurre et une pincée de sel.



Pelez les petites pommes de terre et donnez leur une jolie forme



Puis mettez les pommes de terre sous vide

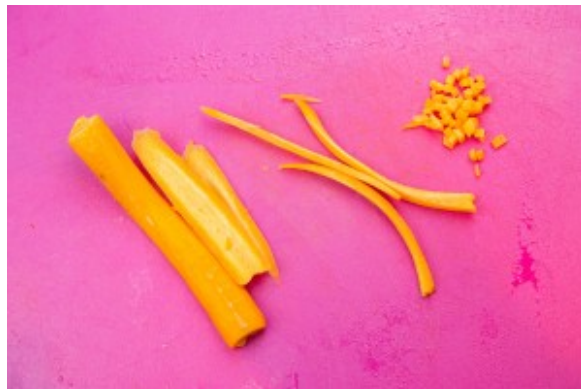
- Cuire les pommes de terre sous vide à 90° pendant une heure.





Cuire les pommes de terre sous vide basse température

- Détaillez les carottes en fine brunoise. Faites de même avec les navets.



Détaillez les carottes en fine brunoise

- Lavez les poireaux. Rincez soigneusement les petites racines, épongez-les et réservez-les.



Réservez les petites racines  
des poireaux

- Puis taillez le blanc des poireaux en petits tronçons.



Taillez les poireaux

- Cuire les légumes (dés de carottes et navets, blanc de poireaux taillés en petits morceaux) avec un peu de beurre et une cuillerée à soupe de fond de volaille. Les légumes doivent rester un peu croquants. Salez et poivrez. Réservez.





## Cuire les légumes

### Préparation du poulet

- Prélevez la peau des blancs de poulet. Étalez-les bien à plat sur une feuille de papier cuisson . Salez-les. Puis remettre une autre feuille par dessus ainsi qu'une autre plaque pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson.



Cuire la peau des blancs de poulet



Placez une plaque par dessus pour éviter que les peaux se recroquevillent à la cuisson

- Enfournez 15 mn à 200°. Réservez à température ambiante.



Les chips de poulet sont bien croustillantes

- Mettre les blancs de poulet sous vide avec les 2 dl de fond de volaille **congelé**: il est important de congeler le fond car cela lui évite d'être aspiré par votre machine sous vide. Si vous ne cuisinez pas sous vide faites simplement pocher les blancs de volaille dans le fond de volaille.



Cuire le poulet sous vide

- Cuire le poulet sous vide à 68° pendant 20 mn.



Anova sous vide circulator

### La sauce

- Mélangez la crème et les jaunes d'œuf. Réservez.



Mélangez la crème et les jaunes d'œuf.

- Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran, l'oignon piqué de clous de girofle, les grains de poivre et la gousse d'ail pendant 15 minutes. Rectifiez son assaisonnement avec sel et poivre.



Réchauffez le fond de volaille et faites-y infuser quelques pistils de safran

- Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc.



Faites fondre le beurre et la farine dans une casserole pour faire un roux blanc

- Ajoutez hors feu le fond de volaille filtré (1 litre).



Ajoutez hors feu le fond de volaille (1 litre).

- Remettez sur le feu et mélangez bien au fouet pour obtenir un mélange homogène. Dès l'apparition de petites bulles ajoutez le mélange crème/jaunes d'œuf et liez bien le tout à l'aide d'un fouet.



- Ajoutez alors les crevettes grises et rectifiez l'assaisonnement.



Ajoutez alors les crevettes grises

## Finitions

- Juste avant de servir faites cuire les racines de poireaux **quelques secondes** dans de l'huile bien chaude. Attention: les racines sont très fines et cuisent hyper rapidement. Débarrassez sur du papier absorbant. Salez et poivrez.



Faites frire les racines des poireaux dans un bain d'huile





Déposez les racines de poireaux sur du papier absorbant

## Dressage

Petit conseil: faites préchauffer vos assiettes à 70° dans le four.

- Saupoudrez un peu de safran en poudre sur les bords de l'assiette puis versez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette.



Déposez une belle cuillerée de légumes dans l'assiette

- Rajoutez la sauce autour des légumes.



Rajoutez la sauce autour des légumes

- Puis déposez le blanc de poulet et recouvrez-le de racines de poireau et de petites crevettes grises; terminez par une chips de poulet et deux mini pommes de terre.



Mon Waterzooi terre mer basse température



Mon Waterzooi terre mer basse température