Vitello tonnato basse température

Le vitello tonnato est un plat italien que j'aime beaucoup déguster. Mais souvent la viande est beaucoup trop dure et la sauce un peu lourde. C'est pour cela que je vous propose de cuire la viande basse température pour lui conserver toute sa tendreté: essayez, vous allez voir la différence! Je le sers avec quelques pousses de jeunes salades agrémentées de suprêmes de pamplemousse qui apportent de la fraîcheur. J'utilise également un siphon pour la sauce aux câpres et anchois dans le but de l'alléger. Et je vous propose une jolie présentation! Elle change des tranches de viande tellement recouvertes à la louche de sauce que l'on ne sait même plus ce qui se cache dessous…

Si vous n'avez pas de matériel basse température vous pouvez vous approcher du résultat optimal de cuisson apporté par la basse température en cuisant votre pièce de veau tout simplement au four traditionnel à 70 ° pendant 2 heures.

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.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez ici.

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici.

Vitello tonnato basse température

Ingrédients pour ce Vitello tonnato (8 personnes)

- un beau rôti de veau d'environ 900 g
- une gousse d'ail

- des pousses de salade (roquette, mâche, betterave…)
- des câpres à queue pour le dressage
- 100 g de thon au naturel égoutté et émietté
- un gros pamplemousse rose

Pour la sauce

- un œuf entier
- 15 cl d’huile d’arachide
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- des petits câpres (une cuillerée à soupe)
- 3 filets d’anchois
- 60 g de thon au naturel égoutté et émietté (en plus des 100 g mentionnés au-dessus)
- une cuillerée à café de jus de cuisson de la viande
- sel, poivre

Matériel

- du film alimentaire
    - 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

- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

- 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

Commencez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir

par la cuisson du veau: il faudra attendre que le rôti soit cuit puis bien refroidi pour le couper en fines tranches.

- Coupez la gousse d’ail en très fine brunoise.

Coupez la gousse d’ail en très fine brunoise

- Massez le rôti de veau avec une bonne huile d’olive. Salez et poivrez.

Massez le rôti de veau avec une bonne huile d’olive

- Posez le rôti sur l’extrémité d’une feuille de film alimentaire. Parsemez-le de brunoise d’ail.

Posez le rôti sur l’extrémité d’une feuille de film alimentaire

- Roulez la pièce de viande de manière à former un beau boudin bien serré. Faire un boudin permet à la viande de cuire en prenant une jolie forme ronde à la cuisson sous vide: vous obtiendrez ainsi de plus belles tranches à la coupe. **Attention**: **si au lieu de la cuisson sous vide, vous préférez cuire votre viande au four dans une cocotte à 70 ° pendant 2 h n’emballez surtout pas le rôti dans du film alimentaire.**

Roulez la pièce de viande de manière à former un beau boudin bien serré

- Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l’aide du thermoplongeur à 63° pendant 1 heure 30.

Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l'aide du thermoplongeur à 63° pendant 1 heure

- A la fin de la cuisson laissez la viande sous vide et mettez-la au frais. Vous la trancherez finement au dernier moment avec une trancheuse électrique ou un grand couteau très bien aiguisé.

Pour la sauce

Réalisez une mayonnaise avec **l'oeuf entier** (si si, vous pouvez tout à fait utiliser un œuf entier pour une mayonnaise!). Pourquoi me direz-vous? Comme il n'y a pas de crème dans cette préparation qui doit passer au siphon nous avons besoin d'un ingrédient qui puisse stabiliser et à emprisonner les bulles d'air à la place de la crème. Il nous faut donc des protéines: le blanc d'œuf va remplacer la crème.

- Donc montez votre mayonnaise avec une cuillerée à café de vinaigre balsamique et 15 cl d'huile d'arachide. Poivrez mais ne salez pas! Comme on va rajouter des anchois on rectifiera éventuellement en sel par la suite.
- Quand la mayonnaise est prise rajoutez 60 g de thon égoutté et émietté, les anchois et une cuillerée à café de petits câpres. Mixez très finement.

Quand la mayonnaise est prise rajouter 80 g de thon égoutté et émietté, les anchois et une cuillerée à café de petits câpres

- Passez la préparation au chinois (opération **indispensable**, au risque de boucher votre siphon avec une petite particule d'aliment qui n'aurait pas été bien mixée…) et versez-la dans votre siphon.

Passez la préparation au chinois

- Versez la préparation dans votre siphon; insérez la ou les cartouches de gaz (ici c'est un siphon d'un litre : il faut donc deux cartouches). Secouez et mettez au frais. **Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici.**

Versez le tout dans votre siphon

Il ne reste plus qu’à dresser.

Dressage:

Deux dernières préparations:

- Préparez une petit vinaigrette avec de l’huile d’olive, un peu de jus de citron et de la fleur de sel. Mélangez bien vos pousses de salade avec cette vinaigrette.
- Pelez à vif votre pamplemousse à l’aide d’un petit couteau qui coupe bien: coupez les deux extrémités du pamplemousse et ôtez l’écorce sur les côtés. Maintenant que la chair est à vif, prélevez les quartiers de manière à ne plus avoir de « peau »: on appelle cela des suprêmes.

Ôtez la peau du pamplemousse

Prélevez les suprêmes de pamplemousses

- Disposez dans votre assiette de belles tranches de viande en rosace et coiffez l’extrémité de cette dernière avec la salade. Parsemez de câpres, de morceaux de suprêmes de pamplemousse et de miettes de thon. Façonnez un petit nid dans la salade et pochez-y la sauce à l’aide du siphon. C’est prêt, très frais et abominablement tendre et gourmand!

Vitello tonnato basse température

Vitello tonnato basse température