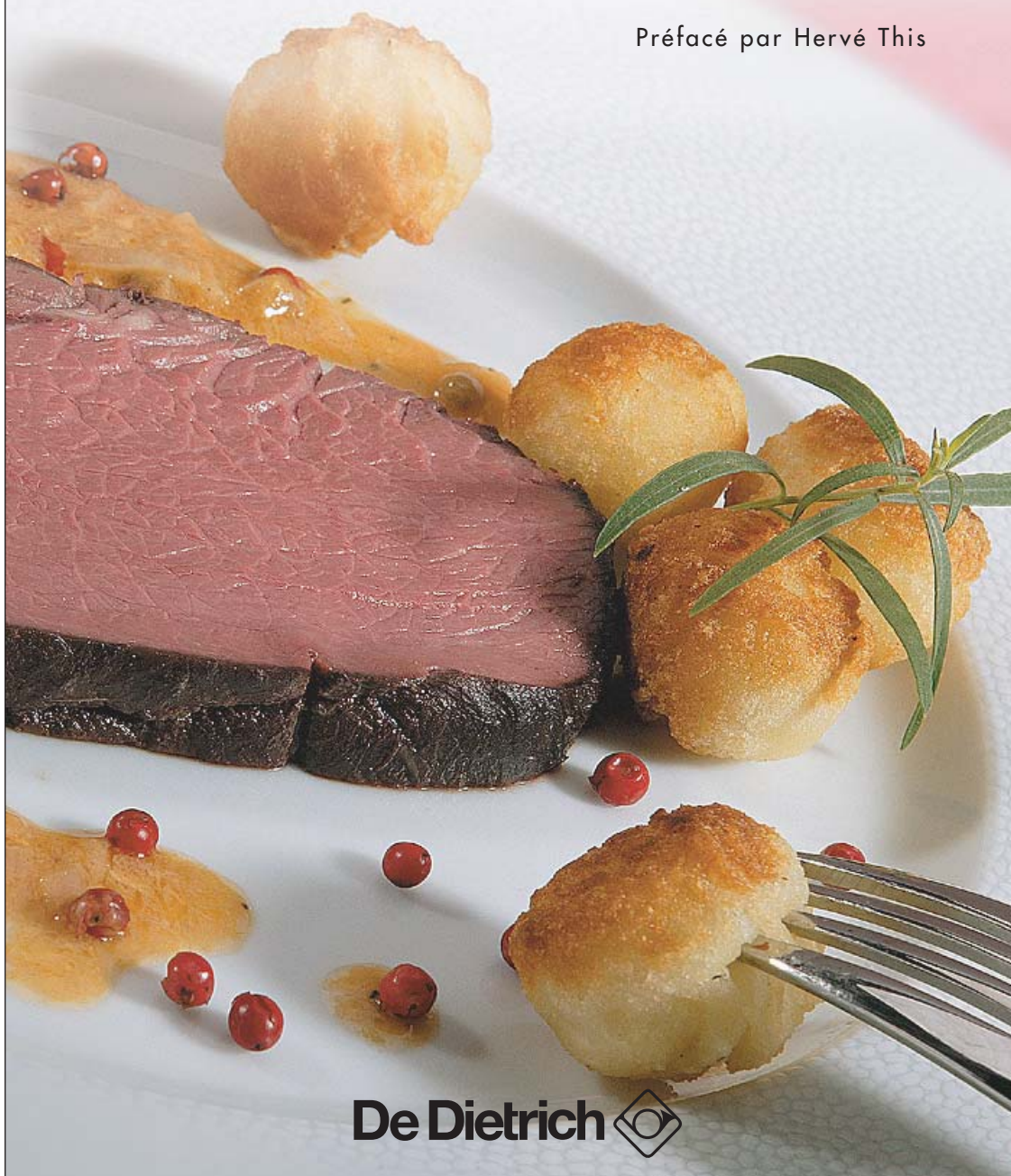


# Recettes

# Basse température

Préfacé par Hervé This



De Dietrich 

## Sommaire

---

Préface d'Hervé This	P.2
Préface du four Basse température De Dietrich	P.4
<b>Veau</b>	
Conseils de préparation	P.5
Rôti de veau aux morilles	P.6
Rôti de veau aux noix fraîches	P.7
Rôti de veau aux pruneaux	P.8
<b>Boeuf</b>	
Conseils de préparation	P.9
Rôti de boeuf sauce Muscadet	P.10
Rôti de boeuf sauce Cognac aux baies roses	P.11
Rôti de boeuf sauce fruitée à la poire et au cresson	P.12
<b>Porc</b>	
Conseils de préparation	P.13
Rôti de porc à la sauce Aigre-douce	P.14
Rôti de porc à la moutarde douce	P.15
Rôti de porc sauce Sauternes et Roquefort	P.16
<b>Agneau</b>	
Conseils de préparation	P.17
Gigot d'agneau mariné aux épices	P.18
Gigot d'agneau au romarin	P.19
Gigot d'agneau sauce à l'Anchoïde	P.20
<b>Volaille</b>	
Conseils de préparation	P.21
Poulet à la Lyonnaise	P.22
Canard aux pêches	P.23
Pintade aux champignons	P.24
<b>Yaourts</b>	
Conseils de préparation	P.25
La recette traditionnelle	P.26
Yaourt glacé à la framboise	P.27
Tzatziki	P.28
<b>Poisson</b>	
Royales de merlan	P.29

## Les cuissons à **Basse Température** : la modernité au service de la tradition

### Le braisage, dans la grande **tradition culinaire française**

Prenons une braisière, ou plus simplement une cocotte en fonte. Tapissons le fond de jambon, de rondelles d'oignons, d'un peu de lard, puis posons une large pièce de bœuf et recouvrons-la à nouveau d'oignons, de lard et de jambon. Un verre d'eau de vie, une gousse d'ail, une demi-feuille de laurier, on couvre et l'on cuit.

Comment cuire ? Jadis, on mettait la braisière ou la cocotte sur des cendres, et l'on posait des cendres sur le couvercle, spécialement conçu. La cuisson à chaleur douce, pendant des heures... procurait des viandes parfaitement tendres... quand le braisage était bien conduit.

Oui, quand le braisage était bien conduit ! Car les cuisiniers craignaient " le coup de feu ", qui ruinait la totalité du travail. Ils en ignoraient les raisons, et vivaient dans la crainte de voir leur travail détruit.

Avec les fours modernes, le braisage est un jeu d'enfant, et les cuissons lentes, et longues, s'imposent surtout pour ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner.

Explication de ce paradoxe plus loin !

### Jouons avec les **chaleurs douces** : les expériences conduisent à l'invention

Avant de cuire pour de bon, avec notre four, commençons par une question clé : à quelle température les œufs cuisent-ils ? Sans doute à plus que 50 degrés, puisque les oiseaux, les poules ont encore des oisillons et des poussins, en été. Et la coagulation commence certainement à moins de 100°C, puisque les œufs sont cuits dans l'eau bouillante. Alors ?

Alors il n'est pas difficile de mettre un œuf, entier, dans sa coquille, dans un four que l'on règle à 55°C et d'attendre : même après deux ou trois jours, l'œuf reste cru. Répétons l'expérience avec une température de consigne de 60°C... et le résultat reste identique.

En revanche, à 65°C, tout bascule, tout change : après une ou deux heures de cuisson, on obtient un blanc très délicatement pris, tandis que le jaune conserve sa couleur orangée, et sa texture liquide. A 70°C, le résultat est également très intéressant, mais, cette fois, le jaune prend une texture de type " pommade souple ", et le blanc durcit un peu. Puis, aux températures supérieures, le blanc durcit, et le jaune passe de l'orange au jaune. A 100°C, on obtient un œuf dur.

Moralité : c'est à basse température que l'œuf donne le mieux de ce qu'il peut donner. L'œuf cuit pendant 2 heures à 65°C, inventé il y a quelques années, est aujourd'hui utilisé par des chefs étoilés du monde entier, et il a été nommé... œuf à 65°C. Il est réalisable par toute personne qui dispose d'un four électrique bien réglé.

## Pour les chairs tendres

L'exemple de l'œuf est intéressant, non seulement parce que nous obtenons un mets nouveau (" La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile ", écrivait le gastronome Jean-Anthelme Brillat-Savarin), mais surtout parce que celui qui sait cuire un œuf sait aussi cuire une viande ou un poisson. Voyons comment.

L'intérieur des fibres musculaires de la viande est initialement tendre, et la " peau " des fibres (appelée collagène) est dure. Dans les poissons, il y a très peu de collagène, et la chair est initialement tendre, comme pour certaines viandes dites " à griller " : parfois, même, les doigts s'enfoncent dans ces viandes comme dans du beurre.

La question culinaire, pour ces viandes à griller et pour ces poissons, c'est de conserver la tendreté : quand les chairs contiennent peu de collagène, elles sont analogues à du blanc d'œuf...

qu'il faut cuire à basse température pour l'avoir tendre. Et surtout, il ne faut pas évaporer l'eau : une température inférieure à 100°C est une première condition, mais il faut aussi caresser les chairs pour éviter l'évaporation de l'eau en surface.

## Et pour les chairs goûteuses

Reste la question des viandes dures, les moins coûteuses et, souvent, les plus goûteuses ! Peu coûteuses, mais immangeables sans une longue cuisson, sans un long braisage.

Pour ces viandes, la cuisson à basse température s'impose, car le collagène se dissout lentement, dans l'eau, quand on le chauffe. Et les chairs ne durcissent pas, pour la même raison que précédemment. Enfin le jus de cuisson s'enrichit simultanément en gélatine, qui contribue au goût du plat. Avec un four bien réglé, capable de cuire à basse température une viande, simplement caressée de beurre fondu ou d'huile (afin d'éviter le croûtage dû à l'évaporation de l'eau), quel régal ! Il ne faudra pas oublier tout ce qui ajoutera du goût : des algues pour emmailloter les poissons, du jambon cru autour de la viande, du romarin, du thym, que sais-je ? A vous de jouer... à basse température.

*Cuisson longue, inabordable pour ceux qui n'ont pas le temps ? Au contraire: enfournez votre viande le matin, avant de partir, réglez le four pour une cuisson à basse température, et, le soir, et contentez-vous de la poser sur la table : le four, bien réglé (pas de coup de feu !), aura fait le travail que vous n'aurez pas eu le temps de faire. Et vous vous régalez enfin de viande fondantes !*

**Hervé This**

Physico-chimiste INRA, Groupe INRA de gastronomie moléculaire,  
Laboratoire de chimie des interactions moléculaires (prof. Jean-Marie Lehn),  
Collège de France, Paris.

## Le four Basse Température De Dietrich

---

De Dietrich a créé un four spécialement conçu pour réaliser ces cuissons très facilement : des programmes automatiques associés à des cycles de cuisson spécifiques à chaque aliment permettent de cuire chaque type de viande de manière optimale, à une température inférieure à 100°C.

Ces programmes s'allient avec une grille spéciale qui permet de surélever la viande pour une circulation parfaite de l'air chaud autour de celle-ci sans avoir à la retourner.

Vous restez maître de votre temps : la programmation du four vous permet de faire démarrer la cuisson quand vous le souhaitez pour que la viande soit prête au moment de passer à table. Si l'heure de repas est décalée, la fonction " maintien au chaud " se met en route automatiquement à la fin de la cuisson, permettant de stabiliser l'état de la viande au delà du temps programmé.

Outre la tendreté de la viande, celle-ci est cuite de façon homogène : pas d'entame surcuite ou de différence de cuisson sur l'ensemble de la pièce ! De même, on assiste à une évaporation moindre du jus par rapport à la cuisson traditionnelle et elle subit donc une déperdition de poids moins importante.

La viande cuit doucement et n'effectue donc pas de projection sur les parois du four.

La réalisation de yaourt peut elle aussi être faite à basse température. De Dietrich a donc introduit un programme spécial pour la cuisson des yaourts. Cela permet de savourer des yaourts traditionnels et naturels, à la manière d'autrefois.



## VEAU

### Conseils de préparation

- Choisissez votre rôti à la bonne taille : prévoir 120 g à 150 g par personne.
- Pour une cuisson idéale, évitez un poids inférieur à 1kg.
- La viande peut être saisie au préalable dans une poêle préchauffée pour parfaire la coloration, mais cette opération est purement facultative. Cela vous permet d'avoir une viande plus colorée et un aspect caramélisé.
- Vous pouvez rouler le rôti sur toutes les faces dans une assiette dans laquelle vous aurez mis 2 ou 3 tours de moulin à poivre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- La viande cuite à basse température peut être découpée sans attendre un temps de repos comme après une cuisson classique : tranchez ou servez ainsi ou avec les sauces proposées
- Pour manger la viande froide, laissez refroidir le rôti avant de le trancher : il restera plus juteux.
- La viande est moins chaude qu'avec la cuisson traditionnelle. Préchauffez donc les assiettes avant de servir avec les sauces bien chaudes.
- Les accompagnements (légumes ...) ne sont pas à cuire avec la viande à basse température

### Choix de la viande

- Morceaux larges et épais :
- Bas de carré
- Quasi désossé
- Epaule désossée

### Suggestions d'accompagnement

- Gratin de pommes de terre
- Gratin de chou fleur
- Epinards
- Carottes à la crème
- Petits pois à la française
- Endives
- Choux et céleri braisé
- Brocolis au jus
- Purées variées
- Pâtes





## Rôti de veau aux morilles

Cuisson Viande : 4h30

Pour 6 personnes

Préparation Sauce : 20 min

### Ingrédients

1 kg de rôti de veau  
80 g de morilles sèches  
3 échalotes hachées  
4 cl de Cognac  
½ litre de crème  
40 g de beurre frais  
sel, poivre  
1 cuillerée à café de farine+20 g de  
beurre

### Préparation

La veille préparez les morilles : lavez les, mettez les dans ¼ litre d'eau

Le lendemain, égouttez les, en conservant l'eau de trempage, coupez les dans le sens de la longueur et lavez les plusieurs fois.

Laissez reposer l'eau de trempage pour que le sable se dépose dans le fond puis filtrer.

Faites réduire de deux tiers, écumez, ajoutez la crème, cuire 5 minutes.

Dans une sauteuse, mettez 20 g de beurre à chauffer, déposez les échalotes hachées et les morilles, faites les revenir quelques minutes puis flambez les au cognac

Ajoutez la sauce précédente, puis incorporez le beurre manié et ajoutez les 40 g de beurre frais.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Lorsque le rôti est cuit, tranchez le et nappez le de sauce très chaude.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec des épinards frais fondus au beurre.*





## VEAU

### Rôti de veau aux noix fraîches

Cuisson Viande : 4h30

Pour 6 personnes

Préparation Sauce : 15 min

#### Ingrédients

1 kg de rôti de veau  
2 carottes  
2 oignons  
2 échalotes  
15 cl de Banyuls  
100 g de cerneaux de noix fraîches  
décortiquées  
6 cuillerées à soupe de crème fraîche  
épaisse

#### Préparation

Epluchez et coupez en trois ou quatre les carottes, les oignons et les échalotes.  
Colorez au beurre chaud dans une cocotte, salez, poivrez, mouillez avec le Banyuls.  
Laissez mijoter à feu doux une vingtaine de minutes.  
Retirez les morceaux de carottes et versez le jus, les oignons et les échalotes dans la cuve du robot, ajoutez la crème fraîche, mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse.  
Ajoutez les noix, mixez par impulsions mais les noix doivent rester hachées grossièrement.  
Lorsque le rôti est prêt, remettez cette sauce à chauffer quelques instants puis présentez le rôti en tranches sur un plat entouré de sauce.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec une purée de céleri et des figues fraîches poêlées au beurre.*







## Rôti de veau aux pruneaux

Cuisson Viande : 4h30

Pour 6 personnes

Préparation accompagnement : 35 min

### Ingrédients

1 rôti de 1 kg  
2 oignons rouges  
2 échalotes  
400 g de carottes  
300 g de pruneaux  
3 verres de vin blanc  
50 g de beurre  
sel, poivre

### Préparation

Epluchez les carottes, lavez les et coupez les en rondelles. Pelez les oignons et émincez les.

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre, faites risoler les oignons, puis ajoutez les carottes, les échalotes et les pruneaux.

Ajoutez le vin blanc. Salez, poivrez.

Couvrez et laissez mijoter 30 à 35 min. Vérifiez la cuisson.

Lorsque le rôti est cuit, tranchez le et disposez l'accompagnement autour. Servez bien chaud.





## BOEUF

### Conseils de préparation

- Choisissez votre rôti à la bonne taille : prévoir 120 g à 150 g par personne.
- La viande peut être saisie au préalable dans une poêle préchauffée pour parfaire la coloration, mais cette opération est purement facultative. Cela vous permet d'avoir une viande plus colorée et un aspect caramélisé.
- Vous pouvez rouler le rôti sur toutes les faces dans une assiette dans laquelle vous aurez mis 2 ou 3 tours de moulin à poivre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- La viande cuite à basse température peut être découpée sans attendre un temps de repos comme après une cuisson classique : tranchez ou servez ainsi ou avec les sauces proposées
- Pour manger la viande froide, laissez refroidir le rôti avant de le trancher : il restera plus juteux.
- La viande est moins chaude qu'avec la cuisson traditionnelle. Préchauffez donc les assiettes avant de servir avec les sauces bien chaudes.
- Les accompagnements (légumes ...) ne sont pas à cuire avec la viande à basse température

### Choix de la viande

- Tranche
- Rumsteck
- Contre-filet
- Faux-filet
- Filet

### Suggestions d'accompagnement

- Jardinière de légumes
- Haricots verts au beurre
- Rissolées de croquettes de pommes de terre
- Pommes dauphines
- Laitues braisées
- Têtes de champignons farcis



## Rôti de Bœuf sauce Muscadet

Cuisson Viande : **3h**

Pour 4 personnes

Préparation Accompagnement :  
**50 min**

### Préparation

Epongez le rôti, déposez le sur la grille et enfournez le. Lavez, puis faites sauter au beurre les pommes de terre avec une goutte d'huile et faites cuire doucement une vingtaine de minutes après les avoir assaisonné.

Epluchez les oignons, cuisez les cuisez avec 20 g de beurre, une pincée de sucre, une pincée de sel et un peu d'eau, jusqu'à évaporation de l'eau et laissez colorer légèrement.

Coupez le lard en petits lardons, faites les sauter dans un peu d'huile à la poêle.

Retirez le et mettez à la place, sans nettoyer la poêle, les champignons nettoyés et coupés en quartiers.

Retirez les, et toujours sans nettoyer la poêle, ajoutez le Muscadet, flambez et laissez réduire aux  $\frac{3}{4}$ , ajoutez le beurre restant coupé en petits morceaux, en chauffant légèrement et en mélangeant en fouettant sans faire bouillir.

Ajoutez les oignons, les lardons et les champignons ; vérifiez l'assaisonnement.

Lorsque le rôti est cuit, coupez le, posez sur un plat chaud, nappez avec la sauce et ajoutez les pommes de terre autour ainsi que le cresson en bouquet.

### Ingrédients

1 rôti de bœuf de 1,5 kg  
100 g de petits oignons  
60 g de lard fumé  
150 g de champignons variés (cèpes, girolles, pleurotes, champignons de Paris)  
400 g de pommes de terre grenailles de Noirmoutier  
100 g de beurre  
5 cl d'huile d'arachide  
10 cl de Muscadet  
½ botte de cresson  
sel de Guérande, poivre  
pincée de sucre





## BOEUF

### Rôti de Bœuf sauce cognac aux baies roses

Cuisson Viande : 3h

Pour 4 personnes

Préparation Sauce : 15 min

#### Ingrédients

1 rôti de 1kg  
2 cuillerées à soupe d'échalotes ciselées  
3 cuillerées de Cognac  
15 cl de vin rouge  
1 jaune d'œuf  
1 cuillerée de concentré de tomates  
200 g de beurre + 20 g  
1 cuillerée à café de baies roses  
sel, poivre

#### Préparation

Faites suer les échalotes dans 20 g de beurre chaud. Ajoutez le vin rouge et laissez légèrement évaporer. Ajoutez le jaune d'œuf, le ketchup, les 200 g de beurre, le sel et le poivre. En fouettant, versez le cognac et ajoutez les baies roses concassées. Lorsque le rôti est cuit, tranchez le et nappez le de sauce très chaude.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec des pommes de terre dauphines.*



## BOEUF

### Rôti de Bœuf sauce fruitée à la poire et au cresson

Cuisson Viande : **3h**

Pour 4 personnes

Préparation Sauce : **25 min**

#### Ingédients

1 rôti de bœuf de 1 kg  
1 poire  
1 verre de vin blanc  
½ botte de cresson  
1 cuillère à soupe d'échalotes hachées  
20 cl de crème fraîche liquide  
20 g de beurre  
sel, poivre

#### Préparation

Faites cuire la poire recouverte de vin blanc. Egouttez (en conservant le vin ) et mixez.

Ebouillantez le cresson, égouttez, hachez le.

Faites étuver l'échalote hachée au beurre. Versez le vin blanc de la cuisson de la poire et laissez évaporer légèrement.

Ajoutez la poire mixée, le cresson et la crème fraîche. Salez, poivrez, faites bouillir légèrement et servez la sur le rôti tranché.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec du céleri braisé.*





## PORC

### Conseils de préparation

- Choisissez votre rôti à la bonne taille : prévoir 120 g à 150 g par personne.
- La viande peut être saisie au préalable dans une poêle préchauffée pour parfaire la coloration, mais cette opération est purement facultative. Cela vous permet d'avoir une viande plus colorée et un aspect caramélisé.
- Vous pouvez rouler le rôti sur toutes les faces dans une assiette dans laquelle vous aurez mis 2 ou 3 tours de moulin à poivre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- La viande cuite à basse température peut être découpée sans attendre un temps de repos comme après une cuisson classique : tranchez ou servez ainsi ou avec les sauces proposées
- Pour manger la viande froide, laissez refroidir le rôti avant de le trancher : il restera plus juteux.
- La viande est moins chaude qu'avec la cuisson traditionnelle. Préchauffez donc les assiettes avant de servir avec les sauces bien chaudes.
- Les accompagnements (légumes ...) ne sont pas à cuire avec la viande à basse température

### Choix de la viande

- Filet
- Pointe de filet
- Echine
- Epaule

### Suggestions d'accompagnement

- Purées diverses
- Céleri
- Choux braisés
- Lentilles
- Choux de bruxelles

#### - Tomates confites entières

##### *Préparation*

Prenez des tomates allongées (Roma ou des Andes), et passez les dans l'eau bouillante pendant une quinzaine de secondes.

Posez les sur une plaque de votre four, parsemée de sucre en poudre, et mettez à cuire à 70°C pendant 4 heures : les tomates se glacent, tandis qu'elles se confisent à l'intérieur.



## PORC

### Rôti de Porc à la sauce aigre-douce

Cuisson Viande : **4h30**

Pour 6 personnes

Préparation Sauce : **20 min**

#### Ingrédients

1,5 kg de filet de porc  
 4 rondelles d'ananas  
 2 tomate  
 3 petits oignons  
 2 gousses d'ail  
 2 branches de céleri  
 quelques brins de persil  
 6 cuillerées à café de vinaigre  
 6 cuillerées à café de sucre en poudre  
 1 cuillerée à soupe de sauce  
 Worcestershire  
 1 cuillerée à soupe de concentré de  
 tomate  
 1 cuillerée à soupe d'eau  
 1 cuillerée à soupe d'huile  
 1 cuillerée à café de maïzena

#### Préparation

Préparez les légumes : Coupez les légumes en rondelles fines, ôtez le germe des gousses d'ail et coupez les en petit morceaux, coupez le céleri en morceau, ôtez la peau de la tomate et les graines et coupez la en morceaux, coupez l'ananas en morceaux, ciselez le persil. Il s'agit de donner à chaque légume à peu près la même taille.

Faites chauffer l'huile dans un wok (ou à défaut dans une grande poêle), faites sauter tous les légumes pendant 2 à 3 minutes de sorte que chaque ingrédient demeure à moitié cru. Retirez du wok.

Dans le wok, mais hors du feu, mélangez le sucre, l'eau et le vinaigre. Mettez sur feu moyen. Lorsque la sauce commence à frémir, ajoutez le concentré de tomate, le sel, la maïzena et la sauce Worcestershire. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce commence à bouillir.

Ajoutez les légumes et cuire 15 min à feu très doux.

Découpez le rôti et nappez de sauce avec les légumes.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec du riz basmati.*





## PORC

### Rôti de Porc à la moutarde douce

Cuisson Viande : **4h30**

Pour 4 personnes

Préparation Sauce : **20 min**

#### Ingrédients

1kg d'échine de porc  
4 échalotes  
20 cl de cidre  
1 cuillère à soupe de miel  
2 cuillères à soupe de moutarde  
1 cuillère à café de farine  
10 cl de crème fraîche  
30 g de beurre  
8 brins de thym frais  
1 feuille de laurier  
sel, poivre.

#### Préparation

Salez, poivrez le rôti . Enfournez.

Dans une cocotte, faites fondre le beurre, ajoutez les échalotes coupées en quatre.

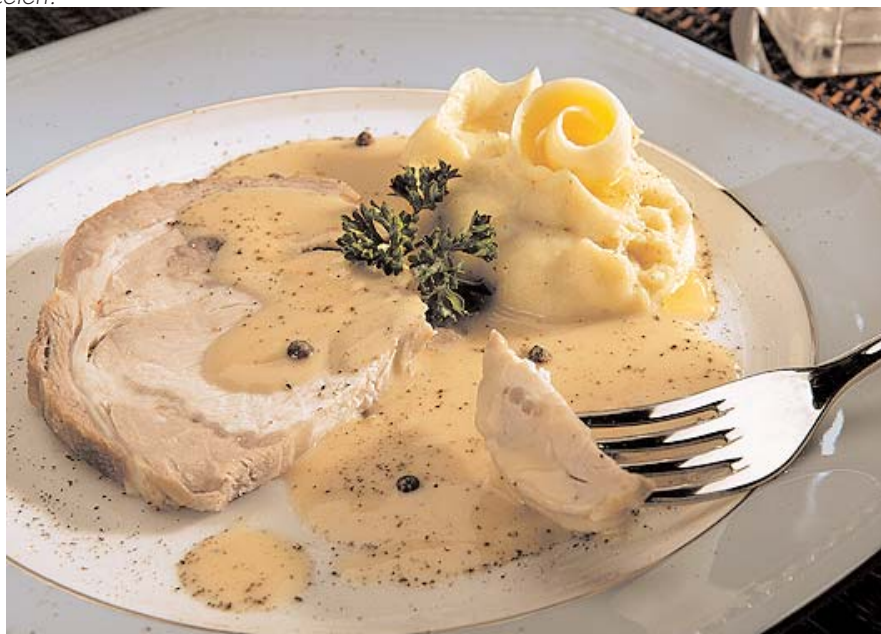
Faites dorer 3 minutes. Ajoutez la farine, le cidre, la moitié des brins de thym, le laurier. Faites mijoter 10 minutes. Réservez.

Lorsque le rôti est cuit, terminez la préparation de la sauce.

Filtrez le jus de la cocotte, remettez sur feu doux, ajoutez miel, moutarde et crème fraîche. Laissez épaissir 2 à 3 minutes en remuant, salez et poivrez.

Tranchez le rôti cuit, présentez le sur un plat chaud nappé de sauce, parsemez avec le reste du thym effeuillé.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec une purée de pommes de terre ou de céleri.*



## PORC

### Rôti de Porc sauce Sauternes et Roquefort

Cuisson Viande : **4h30**

Pour 4 personnes

Préparation Sauce : **10 min**

#### Ingrédients

1 kg de filet de porc  
2 cuillérées à soupe d'échalotes ciselées  
20 g de beurre  
10 cl de Sauternes  
100 g de Roquefort  
20 cl de crème liquide  
sel, poivre.

#### Préparation

Faites suer les échalotes quelques minutes dans le beurre chaud.

Ajoutez le Sauternes, laissez évaporer légèrement.

Ajoutez le Roquefort, faites fondre doucement et ajoutez la crème liquide, le sel et le poivre.

Donnez une seconde d'ébullition et servez.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec des pommes de terre Grenailles de Noirmoutier rissolées au beurre.*





## AGNEAU

### Conseils de préparation

- Choisissez votre gigôt à la bonne taille : prévoir 120 g à 150 g par personne.
- La viande peut être saisie au préalable dans une poêle préchauffée pour parfaire la coloration, mais cette opération est purement facultative. Cela vous permet d'avoir une viande plus colorée et un aspect caramélisé.
- Vous pouvez rouler le rôti sur toutes les faces dans une assiette dans laquelle vous aurez mis 2 ou 3 tours de moulin à poivre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- Evitez de farcir le gigot d'agneau de gousses d'ail : incisée, la viande perd son jus et son moelleux. Si vraiment vous le désirez, glissez une seule gousse près de l'os.
  
- La viande cuite à basse température peut être découpée sans attendre un temps de repos comme après une cuisson classique : tranchez ou servez ainsi ou avec les sauces proposées
- Pour manger la viande froide, laissez refroidir le rôti avant de le trancher : il restera plus juteux.
- La viande est moins chaude qu'avec la cuisson traditionnelle. Préchauffez donc les assiettes avant de servir avec les sauces bien chaudes.
- Les accompagnements (légumes ...) ne sont pas à cuire avec la viande à basse température

### Choix de la viande

- Gigot
- Selle désossée
- Epaule

### Suggestions d'accompagnement

- Haricots blancs
- Aubergines poêlées
- Champignons
- Petites pommes de terre sautées à l'ail
- Courgettes gratinées
- Gratin dauphinois
- Tomates provençales
- Haricots verts au beurre



## AGNEAU

### Gigot d'agneau exotique mariné aux épices

Cuisson Viande : **3h**

Pour 6 personnes

Préparation Sauce : **10 min** (A faire la veille)

#### Ingrédients

1 gigot de 1,5kg  
jus de 2 citrons  
1 petit bouquet de 8 feuilles de menthe  
hachées fraîches ou surgelées  
2 gousses d'ail écrasées  
1 cuillerée à café de poivre rose  
½ cuillerée à café de cannelle et de  
cumin en poudre  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

#### Préparation

Mélangez tous ces ingrédients et nappez le gigot de cette préparation puis laissez mariner toute la nuit au réfrigérateur.

Enfournez le lendemain.

Pour servir, décorez le gigot de bâtonnets de cannelle, de clous de girofle et d'anis étoilé (badiane).

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec une semoule de couscous préparée avec du safran, des pruneaux rôtis, et des amandes effilées.*





## AGNEAU

### Gigot d'agneau au romarin

Cuisson Viande : 3h

Pour 6 personnes

Préparation : 5 min

#### Ingrédients

1 gigot de 1,5 kg  
1 gousse d'ail  
1 branche de romarin frais  
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre

#### Préparation

Commencez par dégraisser le gigot pour ne laisser qu'une fine couche régulière de graisse. Frottez le ensuite avec la gousse d'ail épluchée, badigeonnez-le d'huile d'olive, parsemez-le de romarin en miettes. Salez très légèrement. Enfourez.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec la purée d'ail.*

#### Ingrédients

5 têtes d'ail  
40 cl de crème fraîche  
20 g de beurre  
eau, sel, poivre

#### Préparation

Epluchez les gousses d'ail. Mettez dans une casserole la crème, les gousses d'ail, un petit verre d'eau, salez et poivrez.

Faites cuire à feu moyen.

Passez le mélange au mixer pour obtenir une purée onctueuse. Ajoutez le beurre.

Mélangez et servez.





## AGNEAU

### Gigot d'agneau sauce à l'anchoïade

Cuisson Viande : 3h

Pour 6 personnes

Préparation Sauce : 10 min

#### Ingrédients

1 gigot de 1,5 kg  
10 cl de crème fraîche  
10 cl d'huile d'olive + 3 cuillérées  
100 g d'olives noires  
50 g de câpres  
3 anchois  
½ gousse d'ail

#### Préparation

Passez sous un filet d'eau, olives dénoyautées, câpres et anchois.

Mixez les avec l'ail et les 10 cl d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Ajoutez la crème fraîche et les 3 cuillérées d'huile restantes.

Servez avec le gigot tranché.

*Suggestion d'accompagnement : Servez avec une polenta.*

#### Ingrédients

250 g de polenta  
50 g de beurre  
15 olives noires dénoyautées

#### Préparation

Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, portez à ébullition un litre d'eau, versez la polenta et remuez pendant 5 minutes environ à feu doux.

Incorporez le beurre et les olives noires hachées.





## VOLAILE

### Conseils de préparation

- La viande cuite à basse température peut être découpée sans attendre un temps de repos comme après une cuisson classique : tranchez ou servez ainsi ou avec les sauces proposées
- Pour manger la viande froide, laissez refroidir le poulet avant de le découper : il restera plus moelleux.
- La viande est moins chaude qu'avec la cuisson traditionnelle. Préchauffez donc les assiettes avant de servir avec les sauces bien chaudes.
- Les accompagnements (légumes ...) ne sont pas à cuire avec la viande à basse température

### Variantes

- Canard
- Pintade

### Suggestions d'accompagnement

- Carottes braisées
- Pommes de terre frites
- Châtaignes
- Haricots verts
- Crosnes
- Champignons poêlés
- Salsifis
- Purées diverses (navets, salsifis ...)
- Fèves fraîches

## VOLAILE

### Poulet à la Lyonnaise

Cuisson Viande : **6h**

Pour 4 personnes

Préparation Sauce : **30 min**

#### Ingrédients

1 poulet de 1,5kg  
60 g de beurre  
1 tomate  
250 g de petits champignons  
1 verre de vin blanc  
1 petit verre de cognac  
sel, poivre  
1 gousse d'ail  
1 petit bouquet de persil haché

#### Préparation

Salez, poivrez l'intérieur du poulet et placez le sur le tournebroche. Enfourez.

Faites fondre le beurre dans une casserole, faites colorer la tomate coupée en tranches et épépinée, ajoutez les champignons puis le verre de vin blanc et le cognac.

Salez, poivrez et laissez mijoter 30 minutes.

Lorsque le poulet est cuit, découpez le et dressez le sur un plat de service, remettez au chaud dans le four pendant la fin de préparation de la sauce.

Dégraissez la sauce en la filtrant, incorporez un hachis d'ail et de persil et versez sur la volaille.

*Suggestion d'accompagnement : Accompagnez de petites pommes de terre.*





## VOLAILLE

### Canard aux pêches

Cuisson Viande : **6h**

Préparation accompagnement :  
**40 min**

#### Ingédients

1 beau canard vidé mais avec ses abattis (cou, bouts d'ailes, gésiers, cœur)  
6 pêches blanches  
1 carotte  
1 navet  
1 poireau  
1 oignon  
1 branche de céleri  
1 bouquet garni  
1 clou de girofle  
6 morceaux de sucre  
2 cuillerées de vinaigre de vin  
½ citron  
60 g de beurre  
sel, poivre

#### Préparation

Pour 4 personnes

Dans une casserole à fond épais, chauffez une noix de beurre et une cuillerée à café d'huile. Mettez à revenir les abattis du canard.

Ajoutez les légumes épluchés et coupés fin. Arrosez les avec 75 cl d'eau froide. Salez, poivrez.

Laissez mijoter à découvert 30 min.

Filtrez ensuite à travers une passoire fine.

Epluchez les pêches, ouvrez les en deux et retirez les noyaux.

Préparez un caramel en faisant bouillir vinaigre et sucre.

Quand le caramel devient foncé, retirez le du feu.

Lorsque le canard est cuit, découpez le, et disposez le dans un plat chaud.

Versez la sauce filtrée sur le caramel en mélangeant vivement. Ajoutez le jus de citron et faites chauffer à feu moyen en fouettant.

Plongez les demi-pêches quelques minutes dans cette sauce pour les réchauffer.

Terminez la sauce en incorporant le reste du beurre petit à petit en fouettant et versez sur les morceaux de canard. Disposez les pêches autour et servez immédiatement.



## VOLAILE

### Pintade aux champignons

Cuisson Viande : 6h

Pour 4 personnes

Préparation accompagnement : 30 min

#### Ingrédients

1 pintade de 1.5 kg  
200 g de champignons  
150 g de lardons fumés  
50 g de beurre

#### Préparation

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites rissoler les lardons coupés fins pendant quelques minutes. Ajoutez les champignons lavés et coupés en fines lamelles.

Faites cuire 20 min. Salez légèrement et poivrez. Servez avec la pintade découpée.





## YAOURTS

### Conseils de préparation

- Utilisez du lait entier de préférence : moins le lait sera écrémé, mieux les yaourts prendront.
- Pour la température du lait, qui doit être après ébullition au environ de 40°C à 50°C, il est bon de se munir d'un thermomètre de cuisinier.
- Si le lait a fait de la peau lors de l'ébullition, vous pouvez le passer au travers d'une fine passoire avant de le mélanger au yaourt et au lait en poudre.
- Pour les ferments, prenez un yaourt entier du commerce, comptez un yaourt pour 1 litre de lait. Plus il y aura de ferments, plus les yaourts seront fermes et acides.
- Utilisez de préférence des pots en verre ou individuels (prennent mieux que dans du plastique)
- Fermez avec du film alimentaire bien tendu.
- Quand ils sont pris, mettez les yaourts au réfrigérateur pour qu'ils prennent un peu de consistance.
- Pour en refaire, gardez un de ceux déjà faits et utiliser le comme la première fois, on peut ainsi refaire 4 à 5 fois des yaourts. Si ceux-ci prennent un peu moins, changez le yaourt par un du commerce.
- Pour ajouter des arômes (citron ; eau de rose, eau de fleur d'oranger), mettez les au dernier moment, juste avant la mise en pots.



## YAOURTS

### La recette traditionnelle

Cuisson : 3h

Pour 8 personnes

Préparation : 20 min

#### Ingrédients

1 litre de lait entier  
1 yaourt nature ou des ferments lactiques (à acheter en pharmacie)  
1 cuillère à soupe de lait en poudre ou de lait concentré non sucré

#### Préparation

Faites bouillir le lait, puis laissez refroidir jusqu'à 50°C.

Dans un saladier, versez le yaourt et ajoutez le lait en poudre puis le lait refroidi, mélangez correctement puis versez dans des petits pots en verre ou à défaut, dans des ramequins. Filmez avec du film alimentaire.

Enfournez.

La cuisson terminée, entreposez au réfrigérateur pour quelques heures avant de consommer.

***Astuce :** Vous pouvez parfumer le lait avec une gousse de vanille que vous devez retirer avant la mise en pots Ou ajoutez une cuillère à soupe de vanille liquide naturelle*





## YAOURTS

### Yaourt glacé à la framboise

Préparation : 2h

Pour 2 personnes

#### Ingrédients

200 g de framboises fraîches ou surgelées  
1 yaourt  
2 cuillerées à soupe de fructose

#### Préparation

Mixez les framboises, le yaourt et le fructose au robot. Versez la préparation dans un récipient avec un couvercle et mettez au congélateur. Remuez toutes les 20 min pour éviter la formation de cristaux. (ou utilisez une sorbetière). Servez décoré d'une feuille de menthe et de quelques framboises décongelées.

***Astuce** : Le fructose est un sucre issu des fruits, au pouvoir supérieur au sucre traditionnel. On peut varier les goûts avec toute sorte de fruits*



## YAOURTS

### Tzatziki

Préparation : 10min

Pour 5 personnes

#### Ingrédients

2 yaourts  
1 petit concombre non pelé  
2 gousses d'ail écrasées  
3 cl de vinaigre de vin vieux  
3 cl d'huile d'olive extra  
sel, poivre du moulin.

#### Préparation

Râpez le concombre, le pressez dans vos mains pour extraire le maximum d'eau.

Dans un récipient, mettez les yaourts, l'ail, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

Mélangez, incorporez le concombre bien essoré.

*Astuce : Servez très frais à l'apéritif, sur des tranches de pain croustillant.*



## POISSON

### Les royales de merlan

Cuisson : 2h

Pour 4 personnes

Préparation : 25min

#### Ingrédients

8 filets de merlans  
2 verres de vin blanc  
30 g de beurre + 50 g  
2 gousses d'ail  
½ feuille de laurier  
1 carotte  
1 oignon  
2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse

#### Préparation

Dorez les parures du poisson à feu vif avec les 30 g de beurre ; puis ajoutez le vin blanc et cuisez à couvert pendant une vingtaine de minutes.

Passez alors le fumet du poisson au chinois et recuisez le avec les gousses d'ail, le laurier, la carotte et l'oignon. Mixer à l'aide d'un mixer plongeant et faites refroidir au réfrigérateur environ 30 minutes.

Broyez au mixer, très finement, les filets de merlan, en ajoutant un peu du fumet de poisson refroidi (afin de ne pas cuire les chairs).

Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Déposez la préparation de merlan dans des assiettes creuses, coulez les 50 g de beurre fondu à la surface de la préparation et couvrez d'un film plastique transparent.

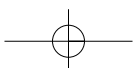
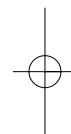
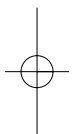
Mettez à cuire au four, en séquence "Maintien au chaud" à 70°C pendant 2 heures.

Laissez refroidir.

Avant de servir, déposez un peu de fumet sur la royale de merlan, servie dans l'assiette où elle a cuit.

**Astuce** : Demandez à votre poissonnier de lever les filets et gardez les parures (têtes, arêtes).







Recettes réalisées par :  
**Josette Dumontet**  
Développement Culinaire  
Elco-Brandt

Photos :  
**Michel Perreau**  
Portable : 06 78 03 13 19

avec l'aimable participation du **Bazar St Joseph ORLEANS**  
pour la vaisselle

9963-4391 08/04