

bons plans

MA VIE EN MIEUX



MANUELLA MAGNIN
gastronome
en chef
de Femina

[LA CUISINE DE MANUELLA]

SOUS VIDE, LES SAVEURS EXPLOSENT

CUIRE LENTEMENT DANS DES SACHETS, C'EST À LA MODE CHEZ LES GRANDS CHEFS ET CELA DEVIENT ACCESSIBLE AUX PARTICULIERS. ON S'Y MET?

TEXTE MANUELLA MAGNIN PHOTOS CORINNE SPORRER

Œuf parfait à la truffe

- 4 œufs
- sel, poivre
- brisures de truffes en bocal ou truffe fraîche



En cuisson lente, **plonger** les œufs dans de l'eau et porter la température à 63° en la contrôlant avec une sonde de cuisson ou à l'aide d'un thermoplongeur. Laisser les œufs durant 1 h à 63°. Les **servir** avec des brisures de truffe ou des copeaux de truffe fraîche.

POUR 4 PERSONNES

70
CALORIES
/PERS.

MON GRAIN DE SEL

La bible du sous vide en DVD Pour tout savoir des techniques des grands chefs et des aspects scientifiques de la cuisson sous vide, les passionnés apprécieront le DVD «La cuisson sous vide à juste température». Des recettes et techniques en vidéo, sous la direction de Bruno Goussault, à l'origine du Centre français d'études et de recherches pour l'alimentation. *A commander sur le site www.editions-bpi.fr Prix: 37.05 € (hors frais de port).*



FINESSE
Un œuf à la texture unique et différente de celle obtenue par cuisson traditionnelle.

MARIAGE

Une viande délicieuse avec des copeaux de noix de coco fraîche.



Joues de porc au citron vert

- 600 g de joue de porc (chez le boucher)
- 12 feuilles de curry (épicerie asiatiques)
- 3 c.s. de curry en poudre
- 3 dl de lait de coco
- 1 oignon émincé
- sel, poivre
- 1 c.s. de graines de moutarde
- huile d'olive



Assaisonner les joues de porc coupées en morceaux de 3 cm avec la poudre de curry, le sel et le poivre. Mettre sous vide. Cuire dans un four au bain-marie ou à l'aide d'un thermoplongeur (voir p. 46) durant 12 h à 80°. Ouvrir les sachets et réserver le jus de cuisson. Faire **chauffer** un peu d'huile dans un fait-tout. Y faire revenir la viande sur toutes les faces. **Ajouter** l'oignon émincé, les feuilles de curry et les graines de moutarde. Laisser suer quelques minutes. Déglacer avec le jus de cuisson du porc. **Porter** à ébullition. Ajouter le lait de coco. Laisser réduire et servir avec des pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur.

POUR 4 PERSONNES

LE TRUC À RETENIR

Vous n'avez pas de machine à mettre sous vide? Si vous le lui demandez gentiment, votre boucher vous mettra bien volontiers viande et poisson sous vide avec vos épices préférées.

Pavé de saumon à l'asiatique

- 4 pavés de saumon de 150 g
- 4 feuilles de basilic thaï
- 4 tiges de citronnelle émincées
- sel, poivre



Saumurer les pavés de saumon durant dix minutes dans un litre d'eau contenant 100 g de sel (afin d'éviter la formation d'une pellicule blanche lors de la cuisson sous vide). Egoutter, rincer et éponger. Saler, poivrer et **agrémenter** les pavés de citronnelle et de feuilles de basilic. **Mettre** sous vide. Cuire à 45° (dans un four au bain-marie ou à l'aide d'un thermoplongeur selon la technique décrite p. 46) durant 45 minutes.

Ouvrir les sachets et servir le poisson avec des légumes ou une salade.

POUR 4 PERSONNES

surinternet

Retrouvez toutes nos recettes sur www.femina.ch/cuisine

SAVEURS

Un saumon à la chair parfaite et au goût intense.



AVEC LE SHOP



Retrouvez tous ces ingrédients sur www.leshop.ch

[TECHNIQUE CULINAIRE]

PETITE LEÇON DE CUISSON SOUS VIDE

RÉSERVÉE IL Y A PEU ENCORE AUX GRANDS CHEFS, LA CUISSON SOUS VIDE À BASSE TEMPÉRATURE SE DÉMOCRATISE GRÂCE À L'ARRIVÉE SUR LE MARCHÉ D'UN USTENSILE GRAND PUBLIC. LES ASTUCES POUR MAÎTRISER CET ART D'APPRÊTER LES METS.

TEXTE MANUELLA MAGNIN

Les avantages

Cette méthode permet une cuisson totalement uniforme. Les aliments conservent ainsi leurs saveurs, leurs arômes et leur caractère juteux, la viande n'est jamais trop cuite. Même les plus dures et les plus coriaces d'entre elles deviennent tendres et onctueuses.

Les ustensiles pour cuire sous vide

La sous videuse Il y a la machine de ménage de base, pratique, mais qui ne permet pas de mettre des liquides sous vide. Pour ajouter huiles et marinades, les congeler préalablement et les introduire en morceaux. Si on opte pour une sous videuse à cloche professionnelle, on peut en revanche y ajouter des liquides. Privilégier les sacs conçus pour la cuisson. Astuce

pour celles qui ne veulent pas investir dans une nouvelle machine, demander à son boucher de mettre viandes et poissons sous vide avec l'assaisonnement de votre choix. Côté cuisson, il existe aussi des alternatives. On peut utiliser un four, un bain-marie ou encore un tiroir chauffant pour assiettes, mais sans aucune garantie de précision. Le désavantage, c'est qu'il faut surveiller sans cesse les températures.

Le thermoplongeur Il s'agit d'une machine compacte que l'on plonge dans l'eau et que l'on branche à une prise électrique. On règle la température désirée de cuisson et le temps. Dernière machine en date, la moins chère du marché, le Swid a été conçu pour les chefs et les particuliers passionnés de cuisine. Elle permet de

exquis

Sous vide, les saveurs sont décuplées.



maintenir l'eau d'un bain-marie à une température très constante. On peut cuire à 0,1° près, de 5 à 90° et jusqu'à 99 heures. Elle prend peu de place et consomme environ 30 watts/heure, soit l'équivalent d'une ampoule électrique. Le Swid est vendu au prix de 590 fr. hors taxes sur le site www.addelice.com ou www.swid.eu/fr

Les règles à observer

Assaisonnement: Diminuer par trois l'ajout d'épices. Le sous vide décuple les saveurs. Attention à l'ail frais, très fort en goût, avec ce type de cuisson. Privilégier l'ail en poudre. Saler et poivrer normalement.

Coloration: En fin de cuisson, si l'aliment est destiné à une consommation immédiate, le colorer dans une huile fumante brièvement. Utiliser le jus de cuisson pour faire une sauce.

Refroidissement: Pour une consommation ultérieure, ne pas oublier de refroidir le sachet de cuisson de suite dans de l'eau additionnée de glace afin d'éviter le développement de bactéries. Réfrigérer ou congeler sans tarder.

Astuce pour celles qui ne veulent pas investir: demander à son boucher de mettre sa viande sous vide, après l'avoir assaisonnée.

LES JUSTES TEMPÉRATURES ET LE TEMPS DE CUISSON

Pour les bas morceaux, à une température de 66°.

72h pour le **boeuf**

48h pour le **veau**

36h pour l'**agneau**

24h pour le **porc**

12h pour le **coq au vin, la poule au pot**

Pour connaître d'autres températures et temps de cuisson, voir la version française du *Guide pratique de la cuisson sous vide* de Douglas Baldwin sur www.addelice.com/docs/guide_sous_vide.pdf



Le thermoplongeur Swid (à gauche) et la sous videuse à aspiration extérieure.