

 **BORA**

# SPEINLE WITZIG MANN LAFFER SENN

Haute  
gastronomie au  
four à vapeur

Recettes  
pour le  
BORA X BO

GRÄFE  
UND  
UNZER

# Contenu

---

## **PRÉAMBULE**

- 7 Réunissez quatre chefs étoilés autour d'un four à vapeur

## **CUISINEZ COMME UN CHEF**

- 11 La gastronomie allemande dans les étoiles

## **UNE CUISSON DOUCE**

- 14 Cuisson à la vapeur : Pour le meilleur du goût
- 16 Chaleur pulsée : Air chaud et plus encore.
- 17 Vapeur combinée : Chaleur pulsée et vapeur.
- 18 Cuisson sous vide : Pour la préservation des arômes.
- 20 BORA X BO : Au plus près des étoiles.
- 22 Four à vapeur classique ? Pas de problème.
- 24 Réglages et modes de cuisson

## **RECETTES**

- 28 JOHANN LAFER
- 30 Portrait : Johann Lafer : l'art gastronomique dans la simplicité

96	ANDREAS SENN
98	Portrait : Andreas Senn : Chef étoilé de proximité
158	CORNELIUS SPEINLE
160	Cornelius Speinle : L'art culinaire pour réunir
232	ECKART WITZIGMANN
234	Portrait : Eckart Witzigmann : Cuisinier du siècle
296	Index
306	Impressum

---

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### À PROPOS DE LA TOQUE



Certaines recettes et étapes de cuisson sont marquées d'une toque. Celle-ci indique l'un des nombreux programmes spéciaux ou automatiques proposés par BORA X BO pour vous faciliter la tâche. Dans les programmes automatiques, les valeurs idéales de température et d'humidité sont prédéfinies pour l'intégralité d'une séquence d'étapes de cuisson. Les programmes spéciaux tels que « Laisser reposer une pâte » ou « Déshydratation », quant à eux, régulent les processus longs afin de vous laisser vaquer à d'autres occupations.

### AU QUOTIDIEN

Dans la gastronomie, une grande attention est portée au dressage des plats. Les illustrations proposées dans cet ouvrage en sont l'exemple. Dans les recettes, cependant, les quantités ont été revues à la hausse afin de répondre à un quotidien dont les repas ne sont pas communément fait de menus à six plats.

---



# Réunissez quatre chefs étoilés autour d'un four à vapeur ...

---

... et vous avez tous les ingrédients pour une histoire savoureuse. Mais aussi, comme l'a choisi BORA, pour un livre de cuisine hors du commun. Et de fait, le résultat se trouve entre vos mains : un recueil de recettes complet, élaboré par quatre maîtres de la gastronomie. Une source d'inspiration exceptionnelle et la plus belle preuve que vous pouvez, vous aussi, accéder à une cuisine digne des plus grands. Parce qu'avec BORA, tout est plus facile !

Tout a commencé avec une idée de Willi Bruckbauer, fondateur et directeur de BORA : « Et si nous demandions à des chefs étoilés d'élaborer des créations culinaires pour le nouveau four à vapeur BORA X BO ? Il s'agirait de recettes que tout le monde peut faire chez soi ! » Aussitôt dit, aussitôt fait : quatre grands noms de la gastronomie se sont laissés séduire par l'idée. Johann Lafer et Eckart Witzigmann, chefs étoilés de premier ordre, revisitent pour BORA X BO les classiques de leurs plus grandes années. Leurs comparses Cornelius Speinle et Andreas Senn, plus jeunes et déjà étoilés, leur donneront la réplique par des créations dont l'inventivité contrastera délicieusement avec ces classiques.

Chez BORA, observer les chefs à l'œuvre s'est avéré être une source d'inspiration inégalable, indissociablement liée, bien entendu, à la fascination de les voir manipuler BORA X BO. De plus, nous l'admettons sans détour, les éloges des chefs à l'égard de notre four multifonction nous ont pour le moins flattés.

À votre tour, rejoignez-nous dans l'excursion gastronomique que nous vous proposons au gré de ces pages. Laissez-vous inspirer par les maîtres pour proposer votre propre gastronomie. Les éloges de vos convives vaudront alors toutes les étoiles Michelin au monde.

Nous vous souhaitons bien du plaisir à la lecture, à la découverte, à la préparation et à la dégustation de ces créations.

# Cuisson à la vapeur :

## Pour le meilleur du goût

---

Particulièrement douce, la cuisson à la vapeur préserve les vertus des aliments. N'étant pas plongés dans l'eau, ceux-ci conservent en effet tout leur goût et leurs nutriments, vitamines et minéraux, et même jusqu'à leur aspect et leur consistance. Ce processus de cuisson permet de s'affranchir de la graisse, pour une cuisine plus saine et consciente.

Les aliments sont placés dans un large plat de cuisson perforé et enveloppés d'un flux de vapeur d'eau. La température de cuisson ne dépasse pas 100°. Ce mode de préparation permet aux légumes de conserver leur forme et leurs couleurs appétissantes, tout en accentuant leurs arômes. De plus, la vapeur ne permettant pas la carbonisation ou la surcuisson, vous pouvez librement préparer le reste du repas ou vous consacrer à vous invités.

### De l'eau à la vapeur

Avec la cuisson à la vapeur, une seule règle s'applique : tout ce qui cuit à la casserole cuit à la vapeur. Des asperges aux épinards, tous les légumes sont donc concernés, mais aussi le riz, les pommes de terre et de nombreux poissons et viandes. Pour un résultat parfait, le four à vapeur doit toujours être préchauffé et, si une étape s'est déroulée à une température supérieure à celle qui la suit, il sera crucial de le laisser refroidir. Les durées de cuisson sont généralement similaires à une cuisson à la casserole. Pour les légumes et produits à base de pâte que vous envisagez de régénérer ou de réchauffer, prévoyez une cuisson al dente.

### Assaisonner avec mesure

La cuisson à la vapeur d'eau permet de modérer l'assaisonnement en sel et en épices, les saveurs des aliments eux-mêmes étant plus intenses et nécessitant moins de relever le plat. L'ajout d'épices comme de beurre se fait idéalement après la cuisson. Pour aromatiser des plats, il est également possible de placer des légumes, épices

et herbes dans un récipient perforé au-dessus des aliments à cuire. Les arômes extraits par la vapeur retombent ainsi sur les aliments pour leur conférer une intensité supplémentaire.

### Cuisson sur plusieurs niveaux

La vapeur permet de faire cuire différents plats simultanément sur les trois niveaux du four sans risquer de transfert des saveurs entre les aliments. Il est également possible, pendant la cuisson, d'ajouter ou de retirer des plats ou ingrédients en fonction de leur durée de cuisson, pour un dîner plus que parfait.

### Pour la conservation

De nombreux légumes se congèlent très bien s'ils ont été blanchis au préalable. Pour cela, faire cuire les légumes quelques minutes à 100° et 100 % d'humidité, puis les refroidir dans l'eau glacée. Après égouttage, ils peuvent ensuite être répartis dans des récipients individuels et congelés. Vous pourrez ainsi les conserver plusieurs mois.





# Four à vapeur classique ?

## Pas de problème.

---

Vous disposez d'un four à vapeur conventionnel et non d'un four BORA X BO ? Aucun souci : les recettes de ce livre s'y adaptent sans difficulté. Si elles ont été élaborées par nos chefs étoilés avec et pour le four BORA X BO, vous pourrez néanmoins les réussir en observant les quelques conseils suivants.

### La température idéale

BORA X BO tend à proposer une température de cuisson réduite par rapport aux fours à vapeur classiques. La chaleur y est notamment pulsée à vitesse plus élevée, et ainsi plus rapidement transférée aux aliments. Vous connaissez peut-être cet effet dans les saunas : lorsque l'on agite sa serviette, la circulation de l'air est accélérée et la température ressentie augmente.

Pour les recettes de cet ouvrage, nous avons calculé la différence de température : sur un four à vapeur classique, utilisez une température 10 à 20° supérieure à la valeur indiquée. Notez que cette augmentation n'est pas requise pour les températures inférieures à 100° et la cuisson à la vapeur. Dans de tels cas, il vous suffit de suivre les indications de la recette.

### Le taux d'humidité parfait

Les indications d'humidité, quant à elles, peuvent être simplement conservées sur les fours à vapeur classiques. Tous les appareils ne disposant pas du même volume d'eau, vérifiez de temps à autres qu'il vous reste suffisamment d'eau dans le bac ou le réservoir. Cela s'applique en particulier pour les cuissons longues de plus d'une heure, ou pour les grandes quantités à cuire.

Pour les valeurs d'humidité indiquées en valeurs négatives dans les recettes X BO, utilisez votre four à vapeur classique en fonctionnement à simple chaleur tournante (0 % d'humidité) et ouvrez régu-

lièrement la porte du four pour laisser s'échapper l'humidité qui s'y accumule.

Pour les plats à gratiner à -100 % d'humidité, activez le mode gril en fin de cuisson sur votre four à vapeur classique. Dans un tel cas, utilisez simplement la température indiquée dans la recette.

### La durée de cuisson optimale

Vous constaterez que les recettes de ce livre indiquent des durées généralement plus courtes que les temps de cuisson des fours à vapeur classiques. Le transfert de la chaleur se montre en effet plus rapide sur BORA X BO. Sur votre appareil, prévoyez un peu plus de temps de cuisson. Le mieux peut être de partir de la durée indiquée pour approcher par tâtonnement le résultat de cuisson souhaité. Avec un peu d'expérience, vous y arriverez de plus en plus rapidement. Bon à savoir : nos indications de durée n'incluent pas le temps de préchauffage. Faites préchauffer votre appareil à la température souhaitée avant de régler la minuterie. Si différents réglages sont requis pour différentes étapes de cuisson, le four X BO doit être refroidi entre deux étapes.

### Programmes spéciaux et automatiques

Comment faire pour les nombreux programmes spéciaux et automatiques ? BORA X BO a été conçu avec ces programmes pour vous faciliter considérablement la tâche. Rien ne vous empêche, cependant, d'opter pour un procédé de cuisson conventionnel.



Quelques exemples :

**Stériliser de la vaisselle :** Faites chauffer la vaisselle quelques minutes dans un récipient pour les stériliser.

**Faire fondre du chocolat :** Cette opération peut aussi avoir lieu dans un bain-marie. Veillez cependant à éviter toute projection d'eau dans le chocolat.

**Laisser reposer une pâte :** Couvrez la pâte et placez-la au chaud, en lui laissant davantage de temps pour lever si nécessaire.

**Déshydrater des aliments :** Réglez la température sur 40° (chaleur tournante) et laissez la porte du four entrouverte afin de laisser s'échapper l'humidité. La déshydratation prend cependant du temps.

Un tableau vous est fourni en page suivante pour davantage d'informations sur les modes de cuisson et réglages de température et d'humidité.



#### **Aéré et aérien**

Dorés et moelleux : avec les programmes automatiques de BORA X BO, vos soufflés au fromage et pomme de terre (voir p. 250) seront immanquablement réussis.

Préparation : 55 min  
Repos : 3 jours  
Cuisson : 2 h 30 min  
4 personnes

### Pour le rôti

100 g de carottes  
200 g de céleri  
60 g de poireau  
2 gousses d'ail  
4 branches de thym  
1 orange bio  
1 c. à s. de baies de genévrier  
1 c. à s. de poivre noir en grains  
750 g de vin rouge  
250 g de vinaigre de vin rouge  
3 feuilles de laurier  
100 g sucre de canne brut  
1 cuissot de chevreuil de 1,2 - 1,5 kg (désossé)  
3 c. à s. de beurre clarifié  
sel naturel ou marin  
poivre fraîchement moulu  
2 c. à s. de concentré de tomates  
2 c. à s. d'ailles rouges (consERVE)

### Pour les croquettes

1 kg de gros sel de mer  
900 g de pommes de terre à chair farineuse  
50 g de beurre  
3 jaunes d'œufs (taille M)  
75 g de fécule de maïs  
sel naturel ou marin  
noix de muscade  
farine, pour le plan de travail

**Ingrédients supplémentaires**  
en page suivante →

# Rôti de gibier aux croquettes de pomme de terre

## RÔTI

1. Éplucher les carottes et le céleri, laver soigneusement le poireau et découper le tout en larges morceaux. Peler l'ail et le hacher grossièrement. Laver le thym et l'essorer. Laver l'orange à l'eau chaude et la sécher. Enlever le zeste à la râpe. Écraser les baies de genévrier au mortier et concasser le poivre en grains.

2. Verser le vin, le vinaigre et 250 g d'eau dans une casserole adaptée. Ajouter les ingrédients préparés avec le laurier et le sucre. Porter le tout à ébullition et laisser refroidir. Éponger la viande à l'essuie-tout et la déposer dans la marinade refroidie. La laisser mariner 2-3 jours au réfrigérateur en la retournant 2-3 fois pendant cette durée.

3. Le jour de la préparation, sortir la viande et la laisser bien égoutter. Filtrer la marinade à la passoire et en récupérer le fond. Dans une braisière de taille adéquate, faire chauffer le beurre clarifié, y faire rissoler la viande sur toutes les faces et assaisonner de sel et de poivre. Puis, la retirer et la réserver.

4. Placer les légumes marinés dans la braisière et les faire cuire 8-10 min. Incorporer le concentré de tomates et laisser cuire en remuant. Verser le fond récupéré et disposer la viande sur les légumes. Braiser le tout 2-2,5 h dans le four X BO (150°/0 % d'humidité) jusqu'à atteindre 90° à cœur. Extraire la viande et la placer sur le récipient de cuisson, puis laisser refroidir le four X BO à 50°. Y réintroduire ensuite le rôti et le maintenir au chaud jusqu'au service.

5. Verser la sauce du braisé dans un faitout à travers une passoire. Laisser cuire à feu moyen pendant 5-8 min, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Compléter la sauce avec les ailles rouges et assaisonner de sel et de poivre.

## CROQUETTES DE POMME DE TERRE

6. Placer un tapis de cuisson sur le récipient de cuisson et y disperser le gros sel de mer. Laver les pommes de terre à l'eau en utilisant une brosse à légumes si nécessaire. Les placer non épluchées sur le sel. Environ 45 min avant la fin de la cuisson du rôti, introduire la plaque dans le four BORA X BO et y laisser cuire les pommes de terre jusqu'à les attendrir. Les sortir et les laisser refroidir.







7. Couper les pommes de terre cuites en deux, les placer dans le presse-purée face coupée vers le bas, les presser, puis retirer la peau. Après la première passe, écraser une seconde fois les pommes de terre dans le presse-purée et les récupérer dans un récipient. Vous obtenez ainsi une purée onctueuse.

8. Faire fondre le beurre dans un petit récipient. Battre les jaunes et les incorporer dans les pommes de terre. Ajouter la fécule de maïs, puis le beurre fondu. Bien mélanger le tout et assaisonner de 1 c. à c. de sel et de noix de muscade fraîchement râpée. Placer la pâte obtenue sur un plan de travail fariné, la rouler en un boudin d'environ 5 cm d'épaisseur, puis la découper en 10 à 12 morceaux réguliers. Avec les mains humidifiées, rouler les morceaux en croquettes.

9. Dans un large récipient plat, porter une bonne quantité d'eau salée à ébullition. Y placer les croquettes et réduire le feu. Laisser cuire les croquettes pendant 10-12 min. Lorsqu'elles remontent à la surface, les extraire à l'aide d'une écumoire.

## POMMES GLACÉES

10. Laver les pommes, les couper en quartiers et les épépiner. Presser le jus du citron. Découper les quartiers de pomme non épépinés en fines tranches et les arroser de jus de citron.

11. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y déposer les tranches de pommes. Les laisser blondir et les caraméliser avec le sucre et 1 pincée de sel. Verser le jus et y laisser cuire les pommes environ 5 min, jusqu'à les ramollir. Les retirer de la plaque de cuisson.

## PRÉSENTATION

12. Couper le rôti en tranches et en dresser les assiettes avec les croquettes de pomme de terre. Agrémenter d'un peu de sauce aux airelles rouges et garnir la viande avec les tranches de pommes glacées. Servir immédiatement.



Cuisiner aussi bien n'a jamais été aussi facile : avec sa **répartition optimale de la chaleur**, BORA X BO assure une cuisson particulièrement homogène, même lorsque les trois niveaux sont remplis. Vous pouvez contrôler précisément l'humidité dans la chambre de cuisson, y compris pour la réduire et ajouter du croquant à vos plats. Le thermomètre à quatre points, quant à lui, vous assiste pour une cuisson irréprochable. Dès qu'il mesure la température souhaitée, la cuisson est automatiquement arrêtée.

## Pour les pommes glacées

3 pommes

1 citron

1 c. à s. de beurre

1 c. à s. de sucre de canne brut  
sel naturel ou marin

70 g de jus de pomme

## L'ASTUCE DES PROS

Incorporer rapidement les jaunes d'œufs, la fécule et le beurre dans la purée de pommes de terre afin de profiter de la chaleur pour assurer un bon mélange.





# Soufflé chocolat-cannelle

---

## SOUFFLÉ

1. Faire fondre un peu de beurre. Badigeonner les moules à soufflé de beurre fondu et les saupoudrer de sucre. Réserver les moules au frais jusqu'à leur utilisation.
2. Concasser le chocolat en petits morceaux. Faire chauffer le lait et la poudre de cannelle dans une casserole, et le beurre dans une autre casserole. Ajouter la farine au beurre et la laisser blondir. Verser progressivement le lait à la cannelle dans la farine blondie en remuant rapidement.
3. Retirer la crème ainsi formée du feu et la transvaser dans un bol mélangeur. Ajouter la liqueur et le chocolat, et lisser la pâte ainsi obtenue.
4. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Incorporer les jaunes d'œufs dans la pâte au chocolat. Mettre les blancs d'œufs dans un verre doseur avec une pincée de sel et les battre en neige au batteur électrique, tout en y versant progressivement le sucre. Incorporer délicatement la neige en deux à trois portions dans la pâte au chocolat.
5. Remplir les moules de pâte à soufflé juste au dessous du rebord. Placer les moules sur la grille de cuisson et faire cuire le tout 12-15 min sur le niveau inférieur du four X BO (170°/40 % d'humidité).

## PRÉSENTATION

6. Sortir les soufflés du four, les saupoudrer de cacao et servir immédiatement.

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

### Pour le soufflé

100 g de chocolat noir (70 % de cacao)  
200 g de lait (ou : lait d'amande)  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
50 g de beurre  
50 g de farine (ou : farine d'épeautre type 630)  
2 c. à s. de liqueur de chocolat (ou : Baileys)  
4 œufs (taille M)  
sel naturel ou marin  
75 g de sucre de canne brut

### Autres

4 moules à soufflé d'env.  
150 ml  
beurre pour graisser  
sucre de canne brut pour saupoudrer  
cacao en poudre pour saupoudrer



Programme automatique  
« Soufflé » (étape 5)





# Short rib aux légumes racines

## SHORT RIB

1. Éponger la viande à l'essuie-tout. La mettre sous vide avec l'huile et la faire cuire dans le four X BO (68° / 100 % d'humidité) environ 24 h.

## PURÉE DE CAROTTES

2. Éplucher les carottes, les couper en morceaux et, dans le plat de cuisson perforé, les faire cuire environ 25 min au four X BO (90° / 100 % d'humidité). Faire fondre le beurre. Presser le jus du citron vert. Séparer les carottes par couleur et les mixer séparément, chaque couleur avec 75 g de crème épaisse, 50 g de beurre, 5 g de sel, de la noix de muscade et la moitié du jus de citron vert. Maintenir au chaud.

## MOUSSE DE RAIFORT

3. Éplucher l'échalote et la détailler grossièrement. Nettoyer le céleri et le découper en morceaux. Braiser les deux dans de l'huile chaude. Déglacer au vin blanc et laisser réduire un peu. Puis, verser le fond de légumes, faire bouillir le tout et laisser réduire d'un tiers à feu moyen. Éplucher le raifort et le râper finement. Mixer le bouillon avec la crème épaisse en le faisant mousser, puis ajouter le raifort, laisser reposer un peu et filtrer à la passoire. Assaisonner de sel, de poivre et du jus de citron vert restant.

## CŒURS DE CAROTTES

4. Éplucher les carottes et y entailler une longue rainure dans la longueur en prenant garde à ne pas les endommager. Les faire cuire environ 45 min sur la grille de cuisson du four X BO (70° / 0 % d'humidité). Les retirer du four, tailler la partie externe des carottes pour former les « cœurs », les placer dans le plat de cuisson perforé et compléter la cuisson par 20 min à la vapeur (90° / 100 % d'humidité).

## PRÉSENTATION

5. Saisir la viande dans un peu d'huile, sur le Teppanyaki ou à la poêle, jusqu'à obtenir une surface croustillante et la découper dans le sens contraire des fibres. La disposer sur les assiettes, y ajouter les cœurs de carottes et agrémenter de touches de purées. Faire mousser la crème au raifort et en arroser les assiettes. Selon le goût, compléter avec des feuilles d'épinards et des tranches de légumes racines.

Préparation : 55 min  
Cuisson : 25 h 30 min  
4 personnes

### Pour la viande

1 kg de basse côte de bœuf  
2 c. à s. d'huile d'olive

### Pour la purée de carottes

500 g de carottes  
500 g de carottes jaunes  
100 g de beurre  
1 citron vert  
150 g de crème épaisse  
sel naturel ou marin  
noix de muscade

### Pour la mousse de raifort

1 échalote  
100 g de céleri  
1 c. à s. d'huile d'olive  
50 g de vin blanc  
250 g de fond de légumes  
25 g de racine de raifort  
40 g de crème épaisse  
sel naturel ou marin  
poivre fraîchement moulu

### Pour les cœurs de carottes

4 petites carottes

### Pour la présentation

huile pour le rissolage  
feuilles d'épinard (selon le goût)  
tranches de légumes racines  
cuits à l'étouffée (carottes, panais, persil racine...)

### Autres

poche à douille



Programme spécial « Cuisson sous-vide » (étape 1)  
Programme automatique  
« Carottes » (étape 2)

Préparation : 50 min

Cuisson : 55 min

4 personnes

### Pour la royale

3 œufs (taille M)

500 g de fumet de poisson clair

sel naturel ou marin

10 g de sauce soja claire

20 g de mirin (vin de riz japonais)

### Pour le bouillon à la coriandre

70 g de champignons de Paris  
bruns

80 g de champignons shiitake

3 g d'ail

18 g d'huile de sésame

1 tige de ciboule

5 g de gingembre

30 g de coriandre verte

1 g de badiane moulue

1 g de flocons de piment

sel naturel ou marin

2 c. à s. de fécule de maïs

### Pour les champignons marinés

4 champignons frais (shiitake  
ou champignons de Paris  
bruns)

### Autres

4 chawan (bols à thé japonais,  
ou : autre type de bol) de  
160 ml

# Royale japonaise aux champignons en bouillon à la coriandre

## ROYALE

1. Casser les œufs dans un grand bol et les battre délicatement 10 secondes. Y incorporer progressivement le fond. Assaisonner de sauce soja, de mirin et de 5 g de sel.

2. Répartir régulièrement le mélange aux œufs dans les bols, recouvrir les bols de film alimentaire et les placer dans le plat de cuisson perforé. Faire cuire 40-45 min à la vapeur dans le four X BO (90°/80 % d'humidité), jusqu'à ce que le mélange ait lié tout en restant tremblotant au milieu. Sortir le plat du four et retirer le film.

## BOUILLON À LA CORIANDRE

3. Pendant la cuisson, nettoyer les champignons, les essuyer au chiffon si nécessaire et les couper en tranches. Peler l'ail et le hacher grossièrement. Faire chauffer 15 g d'huile de sésame dans une poêle et y faire rissoler les champignons et l'ail à feu moyen.

4. Laver la ciboule et peler le gingembre, et les ciseler finement. Laver la coriandre verte, l'essorer et l'effeuiller. Dans une casserole, faire chauffer légèrement 400 g d'eau et y plonger les champignons. Ajouter la ciboule, le gingembre, la coriandre, la badiane et les flocons de piment, et laisser réduire le tout à feu moyen, sans couvrir, jusqu'à en obtenir environ 150 g. Assaisonner de sel et d'huile de sésame, puis filtrer. Épaissir un peu d'eau avec la fécule et lier le bouillon avec.

## CHAMPIGNONS

5. Au besoin, frotter les champignons au chiffon, en couper la tige et les placer avec 60 g de bouillon à la coriandre dans le plat de cuisson. Les faire cuire environ 5 min à la vapeur dans le four X BO (100°/100 % d'humidité). Laisser refroidir les champignons et les couper en tranches.

## PRÉSENTATION

6. Pour servir, verser le reste du bouillon à la coriandre sur la royale et agrémenter de tranches de champignons. Arroser d'un filet d'huile de sésame et déguster encore chaud.









# Légumes en papillote

---

## VINAIGRETTE

1. Dans un bol, mélanger l'eau de tomate avec 6 g de sel, le vinaigre et l'huile d'olive.

## LÉGUMES

2. Passer les pois chiches à la passoire, les rincer à l'eau froide et les égoutter.
3. Laver les tomates, couper les pois chiches en deux, enlever l'attache du pédoncule de la tomate cœur-de-bœuf et la couper en tranches. Nettoyer les champignons, les essuyer au chiffon si nécessaire et les couper en deux. Laver le chou-fleur et le détailler en petits bouquets. Égoutter les artichauts. Peler l'oignon et le couper en tranches. Laver l'origan, l'essorer et l'effeuiller.
4. Découper quatre feuilles de papier cuisson de taille suffisante. Les placer dans un bol, puis les remplir d'une tranche de cœur-de-bœuf, de 20 g de pois chiches et d'environ 50 g de légumes préparés.
5. Arroser les légumes de 20 g de vinaigrette et de 1 c. à s. d'huile d'olive, et saupoudrer d'origan. Replier le papier cuisson sur les ingrédients et le nouer avec la ficelle alimentaire. Faire cuire les ballotins environ 10 min au four X BO (140°/0 % d'humidité).

## PRÉSENTATION

6. Retirer les ballotins du four, les disposer sur les assiettes et les servir emballés. Les ouvrir seulement sur la table permet d'en conserver au mieux les arômes. Selon le goût, agrémenter les légumes d'origan. La préparation se mariera idéalement avec un pesto maison ou du parmesan râpé.

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

4 personnes

## Pour la vinaigrette

200 g d'eau de tomate (voir p. 105)  
sel naturel ou marin  
5 g de vinaigre de Xérès  
4 c. à s. d'huile d'olive

## Pour les légumes

80 g de pois chiches en conserve  
50 g de tomates cerises  
1 tomate cœur-de-bœuf  
50 g de champignons de Paris  
50 g chou-fleur  
50 g d'artichauts en conserve  
1 oignon rouge  
origan (selon le goût)  
4 c. à s. d'huile d'olive

## Autres

ficelle alimentaire

## L'ASTUCE DES PROS

Prévoir environ 200 g de légumes pour les quatre ballotins. Les légumes utilisés peuvent varier selon la saison ou les goûts. Les pointes d'asperges, notamment, se marieront délicieusement avec des mini-carottes ou des brocolis.

Préparation : 45 min

Repos : 30 min

Cuisson : 39 min

4 personnes

### Pour la croûte à l'aubergine

½ aubergine

½ courgette

sel naturel ou marin

3 tiges de persil

1 branche de thym

1 branche de romarin

1 gousse d'ail

30 g d'olives vertes

30 g d'olives noires

30 g de pain blanc

4 c. à s. d'huile d'olive

100 g de beurre

1 jaune d'œuf (taille M)

sel naturel ou marin

poivre blanc fraîchement moulu

jus de citron

### Pour le carré d'agneau

600 g de carré d'agneau

(sans os)

sel naturel ou marin

poivre fraîchement moulu

2 c. à s. d'huile d'olive

**Ingrédients supplémentaires**  
en page suivante →

# Carré d'agneau en croûte à l'aubergine

## CROÛTE À L'AUBERGINE

1. Laver l'aubergine et la courgette et les détailler en dés d'environ 3 mm. Saler légèrement les dés de légumes et les laisser reposer environ 30 min.
2. Pendant ce temps, laver les herbes, les essorer, les effeuiller et les hacher finement. Peler l'ail, dénoyauter les olives et hacher le tout finement. Enlever la croûte du pain blanc et effriter finement la mie.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Presser les dés d'aubergine et de courgette et les faire rissoler dans l'huile chaude. Ajouter l'ail, faire rissoler brièvement et laisser refroidir.
4. Dans un bol mélangeur, battre le beurre en mousse. Ajouter le jaune d'œuf et le pain blanc au beurre en remuant, puis incorporer les légumes refroidis et les olives. Relever avec le sel, le poivre et le jus de citron.

## CARRÉ D'AGNEAU

5. Éponger le carré d'agneau à l'essuie-tout, saler et poivrer. Dans une braisière, faire chauffer l'huile, y placer la viande et la rissoler à feu moyen sur toutes ses faces.
6. Puis, la placer sur la grille de cuisson et la faire cuire 25-30 min au four X BO (90°/0 % d'humidité), jusqu'à atteindre 46° à cœur. Sortir la viande du four, la recouvrir de la croûte à l'aubergine et gratiner le tout environ 6 min à 220°/-100 % d'humidité, jusqu'à dorer légèrement la croûte. Sortir à nouveau la viande, laisser refroidir le four à 50° et y remettre le carré d'agneau pour l'y maintenir au chaud.



Compagnon idéal du four BORA X BO, et bien plus qu'un simple tiroir chauffant, le **multi-tiroir** BORA se prête au préchauffage de la vaisselle comme à la régénération, au maintien au chaud et à la décongélation d'aliments. et même la cuisson à faible température.











Aucune tâche n'est trop petite pour être entreprise par le chef étoilé.

## LÉGUMES

**7.** Laver les niébés, et les détailler en biseau. Les placer avec les fèves dans le plat de cuisson perforé. Faire cuire le tout environ 3 min à la vapeur dans le four X BO (100°/100 % d'humidité). Laisser refroidir et, selon le goût, retirer la peau translucide des fèves.

**8.** Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre, y retourner les fèves et les niébés ½ min et assaisonner d'un peu de sel.

## PRÉSENTATION

**9.** Faire chauffer le fond d'agneau dans une petite casserole. Découper le carré d'agneau. Répartir le jus d'agneau sur les assiettes, y disposer la viande et les légumes, et disperser un peu de sel marin et de poivre grossièrement moulu.

### Pour les légumes

12 niébés  
2 c. à s. de fèves  
2 c. à s. d'huile d'olive  
20 g de beurre  
sel naturel ou marin

### Pour la présentation

un peu de fond d'agneau (fait maison ou prêt à cuisiner)  
sel naturel ou marin  
poivre noir en grains

### L'ASTUCE DES PROS

Si vous avez la chance de trouver des **jeunes fèves**, il vous suffira de les faire rissoler dans un peu de beurre. Vous n'aurez ni besoin de les blanchir, ni d'en retirer la peau.

# Une légèreté inédite en cuisine.



**1 four à vapeur, 4 chefs étoilés, 86 recettes**

Pour BORA, marque d'excellence, Johann Lafer, Andreas Senn, Cornelius Speinle et Eckart Witzigmann ont composé des recettes d'exception réunissant qualité, créativité et saveur avec la plus grande finesse. Rôti de gibier mariné et raspeballs, mousse de riz noir au ragoût de carottes et granité de mangue aux fraîches notes de citron vert, glace à la vanille sur biscuit chocolaté aux chips au cassis, carpaccio de poulpe au tartare d'aubergine et pesto au citron... l'ouvrage réunit ce que l'on croirait contraire: raffinement et légèreté, cuisine gastronomique et recettes pour le quotidien. Laissez-vous inspirer!

**Une fabuleuse source d'idées et une célébration de la gastronomie  
dans la plus grande simplicité.**

ISBN 978-3-8338-8525-9



9 783833 885259