Frédéric Robert

Entrées froides aux produits de la mer

Emietté de tourteau à la pomme verte, légumes de saison, bouillon mousseux aux herbes à curry

1h20	50 min	20 min	10 min	331
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Commencer par éplucher et laver la carotte puis la tailler en bâtonnets avec un couteau éminceur.
2. Prendre le fenouil et enlever les premières grosses côtes pour récupérer celles du cœur qui sont beaucoup plus tendres.
3. Enlever les tiges et le rincer.
4. Tailler les côtes tendres en pétales avec un couteau éminceur.
5. Laver la courgette, la tailler en 4 cylindres puis retailler ces cylindres en 4 en ôtant légèrement le cœur et en taillant les extrémités en biseau.
6. Éplucher les mini-poireaux en veillant ce qu'ils soient tous de la même épaisseur et bien les rincer.
7. Éplucher les champignons bouton, couper le citron en deux et les arroser légèrement pour éviter qu'ils ne noircissent.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'émietté de tourteau

- 240 g **Chair de crabe**
- 2 **Salade(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les légumes

- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Fenouil(s)**
- 6 **Tomate(s) cerise**
- 1 **Courgette**
- 1 **Citron(s)**
- 8 **Poireau**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 16 **Champignon(s) de Paris**
- 1 branche(s) **Thym**
- 5 g **Graines de coriandre**
- 40 cl **Bouillon de volaille**
- 1 **Huile d'olive**

Étape 2

Cuisson des légumes

1. Presser la moitié du citron et verser le jus dans la cocotte.
2. Frapper d'un coup sec la gousse d'ail avec la paume de la main en laissant la peau et l'ajouter dans la cocotte.
3. Ajouter également le thym citron, les graines de coriandre, un filet d'huile d'olive ainsi que tous les légumes, sauf les tomates.
4. Saler légèrement, poivrer et mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.
5. Mettre la cocotte à chauffer et la porter à ébullition.
6. Lorsque les bulles de l'ébullition commencent à apparaitre, couvrir la cocotte et cuire durant 10 minutes toujours à ébullition.
7. Au bout de ces 10 minutes, retirer la cocotte du feu et laisser reposer.

Étape 3

Préparation de la sauce

1. Éplucher le gingembre et le hacher au couteau éminceur.
2. Rincer les branches de coriandre et bien les sécher dans du papier absorbant.
3. L'effeuiller et la concasser avec le couteau éminceur.
4. Faire chauffer une casserole et y ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
5. Torréfier le curry et le gingembre haché durant 2 minutes dans l'huile chaude.
6. Ajouter la crème et porter à ébullition durant 2 minutes.
7. Assaisonner et ajouter les feuilles de coriandre concassée puis maintenir au chaud.

Étape 4

Préparation du tourteau

1. Laver les cœurs de sucrine, les couper en deux et les émincer finement avec l'éminceur.
2. Dans un saladier, mélanger la chair de tourteau avec la sucrine ciselée, un filet d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Étape 5

Finition

1. Tailler la pomme granny-smith en bâtonnets en prenant soin de garder la peau.
2. Tailler également la ciboulette en bâtonnets.
3. Couper les tomates en quartiers.

Étape 6

Dressage

Ingrédients pour la sauce
5 g **Curry** 20 g **Gingembre frais** 1 c. à soupe **Huile d'olive** 10 cl **Crème liquide (fleurette)** 0.5 botte(s) **Coriandre**
Ingrédients pour le dressage
1 **Pomme(s)** 0.5 botte(s) **Ciboulette** 1 **Feuille(s) de shiso (perilla)**

1. Déposer le mélange de tourteau au fond d'une assiette dans un cercle de 8 à 10 cm.
2. Déposer harmonieusement dessus les légumes et ajouter les bâtonnets de pomme, de ciboulette, les tomates et des sommités de shiso.
3. Émulsionner la sauce au mixeur plongeant et saucer autour du tourteau.