



*Fruits de mer*  
**Gruau au homard**



**1h30** **30 min** **1h** **0** **770**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

Préparation du court-bouillon et cuisson du homard

- 1 Placer une casserole d'eau sur feu vif.
- 2 Couper le citron en deux et presser son jus dans un saladier.
- 3 Couper l'ail en quatre en utilisant un couteau de cuisine. L'ajouter au saladier.
- 4 Inutile de retirer la peau de l'ail.
- 5 Couper l'oignon en quatre à l'aide d'un couteau de cuisine et l'ajouter au saladier.
- 6 Couper la carotte en tranches et l'ajouter au saladier.
- 7 Couper le céleri en tranches et l'ajouter au saladier.
- 8 Ajouter le thym, les feuilles de laurier et le poivre dans le saladier.
- 9 Ajouter le vin blanc.
- 10 Placer les ingrédients dans une marmite et assaisonner avec du sel.
- 11 Couvrir la marmite avec un couvercle.
- 12 Verser le lait et l'eau dans une petite casserole. Chauffer à frémissements.
- 13 L'eau atténue la richesse apportée par le lait.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour le homard

2 **Homard**  
3 feuille(s) **Laurier**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Carotte(s)**  
2 **Céleri-Branche**  
1 **Citron(s)**  
6 cl **Vin blanc**  
5.6 litre(s) **Eau**  
4 c. à soupe **Sel**

#### Ingrédients pour le gruau

4 Brin(s) **Thym**  
1 branche(s) **Romarin**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
480 ml **Lait entier**  
240 ml **Eau**  
120 g **Gruau de maïs**  
100 g **Mascarpone**  
30 g **Parmesan**  
1.5 c. à café **Sel**  
0.5 c. à café **Poivre noir**

14 Quand l'eau bout, mettre le homard dans la marmite et baisser le feu.

15 Cuire 5 à 6 minutes.

## Étape 2

### Préparation du sachet d'herbes et du homard

- 1 Couper la gaze en un carré de 30 cm de côté.
- 2 Humidifier la planche à découper et placer la gaze dessus.
- 3 Mettre l'ail sur la gaze, l'écraser avec un couteau de cuisine.
- 4 Mettre le thym, le romarin et le poivre sur la gaze.
- 5 Fermer la gaze avec un noeud, avec les ingrédients à l'intérieur.
- 6 Sécuriser les ingrédients dans un sachet permettra de les retirer facilement après la macération.
- 7 Placer le sachet dans la casserole contenant le mélange d'eau et de lait. Laisser infuser.
- 8 Retirer le homard du court-bouillon à l'aide de pinces, le placer dans un saladier d'eau froide.
- 9 Placer le homard dans l'eau froide permet de stopper immédiatement la cuisson.
- 10 Une fois refroidi, tordre la queue du homard pour le détacher de son corps. Utiliser un torchon pour saisir la queue.
- 11 Presser la queue dans la paume pour casser la coquille. Peler la coquille.
- 12 Séparer les pattes du corps.
- 13 Casser la coque entourant le corps du homard.
- 14 Casser les pattes au dessus d'un bol pour récupérer l'eau à l'intérieur. Les secouer pour s'assurer que toute l'eau se soit écoulée.
- 15 Utiliser le dos de la lame d'un couteau de cuisine pour frapper le haut, le bas et les côtés des pattes.
- 16 Retirer la chair de chaque patte en séparant la petite de la grande partie.
- 17 Retirer la chair des pinces et mettre de côté.
- 18 Avec le doigt, pousser la chair du homard hors du cartilage.
- 19 Jeter les coques.
- 20 Placer la chair du homard sur une planche à découper propre.
- 21 Couper la chair provenant de la queue au milieu et retirer l'intestin avec un couteau d'office.
- 22 Couper la chair du homard en bouchées à l'aide d'un couteau d'office. Garder quelques pattes pour la présentation.

## Étape 3

### Préparation du gruau

- 1 Retirer le sachet d'aromates de la casserole d'eau et de

4 c. à soupe **Beurre**

### Ingrédients pour le beurre blanc

2 tige(s) **Estragon**

480 ml **Vin blanc**

0.5 **Citron(s)**

3 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**

2 c. à café **Brandy**

200 g **Beurre**

1 Brin(s) **Thym**

- 1 lait, augmenter le feu.
- 2 Saupoudrer lentement le gruau dans le mélange de lait bouillant en fouettant constamment.
- 3 Puis arrêter de fouetter et laisser frémir sur feu doux. Laisser cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que le gruau soit tendre et crémeux.
- 4 Tester le gruau afin de s'assurer qu'il a la bonne texture.
- 5 Si le gruau est trop épais, ajouter de l'eau. S'il est trop liquide, le laisser cuire jusqu'à ce que la consistance voulue soit atteinte.
- 6 Ajouter le mascarpone au gruau.
- 7 Ajouter le parmesan.
- 8 Ajouter le beurre et fouetter.
- 9 Couper le feu.
- 10 Goûter le gruau et assaisonner si besoin.

#### Étape 4

##### Préparation du beurre blanc

- 1 Peler et couper finement l'échalote à l'aide d'un couteau d'office, couper le beurre en gros morceaux.
- 2 Placer une petite casserole sur feu vif.
- 3 Ajouter le vin blanc, le thym frais, les feuilles de laurier, l'estragon et l'échalote. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit réduit.
- 4 Une fois que le vin blanc est réduit, ajouter le cognac.
- 5 Une fois que le liquide s'est évaporé, ajouter la crème épaisse. Faire réduire.
- 6 Baisser le feu.
- 7 Ajouter les morceaux de beurre froids un par un en fouettant constamment.
- 8 S'assurer que la sauce ne bout pas, l'ébullition ruinerait l'émulsion.
- 9 Presser le jus de citron dans la sauce et mélanger.
- 10 Ajouter le poivre du moulin et saler. Fouetter.
- 11 Passer la sauce dans un chinois posé sur un bol.
- 12 Utiliser le dos d'une cuillère pour presser les ingrédients dans le chinois, afin de récupérer toute la sauce ainsi que toutes les saveurs.
- 13 Verser la sauce filtrée dans la casserole et ajouter les morceaux de homard.
- 14 Laisser la casserole sur feu très doux et remuer pour que le homard soit bien enrobé de sauce.
- 15 Une fois que le homard est bien enrobé, couper le feu et laisser reposer pendant 1 à 2 minutes.

#### Étape 5

##### Dressage

- 1 Verser le gruau dans un saladier.
- 2 Verser le homard et la sauce sur le gruau.
- 3 Disposer les pattes sur le homard.

4 Hacher la ciboulette avec un couteau de cuisine.

5 Saupoudrer le plat de ciboulette et servir.