

Fruits de mer

Poêlée de couteaux de mer et morilles en persillade d'ail des ours


35 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

5 min

REPOS

372

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
poêlée**

600 g **Couteau(x) de mer**
 200 g **Morille**
 20 feuille(s) **Ail des ours**
 20 cl **Vin blanc**
 50 g **Beurre**
 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
 3 **Gousse(s) d'ail**
 1 branche(s) **Thym**
 1 **Echalote(s)**
 5 g **Lécithine de soja**

Étape 1

Préparation de la garniture des couteaux

- 1 Éplucher et émincer grossièrement une échalote. Réserver dans une assiette.
- 2 Écraser les gousses d'ail avec le plat de la main, réserver avec l'échalote.
- 3 Réserver la plus belle feuille d'ail des ours pour le dressage, ciseler les autres, sans prendre la pointe ni la tige plus épaisse à réserver avec l'oignon.
- 4 Réserver les feuilles d'ail ciselées sur une assiette.
- 5 Poser la plus belle feuille d'ail sur le beau côté, gratter l'arrête au couteau, inciser l'arrête à quelques centimètres de la tête et y glisser la queue. Réserver au frais avec les feuilles ciselées.
- 6 Assaisonner l'échalote émincé avec du poivre mignonnette, ajouter une petit branche de thym dans l'assiette.

Étape 2

Cuisson des couteaux

Mettre un sautoir sur feu moyen, ajouter un peu d'huile

- 1 d'olive puis la garniture et laisser suer.
- 2 Mettre les couteaux dans le sautoir sans trop le remplir, pour éviter de les superposer.
- 3 Déglacer au vin blanc au bout de quelques instants et couvrir.
- 4 Une à deux minutes plus tard, les couteaux sont bien ouverts et cuits, les débarrasser dans un saladier à l'aide d'une pince. Les laisser refroidir quelques minutes.
- 5 Passer le jus de cuisson des couteaux au chinois sur une casserole. Réserver le jus.
- 6 Décortiquer les couteaux en les tirant doucement de leur coquille. Réserver des coquilles pour la préparation.
- 7 Retirer le boyau des couteaux à la main.
- 8 Les couteaux cuits ne s'altèrent pas, les préparer éventuellement un peu à l'avance.
- 9 Tailler les couteaux en deux et les réserver.

Étape 3

Préparation des morilles

- 1 Laver la morille en la frottant délicatement avec un pinceau mouillé.
- 2 Les réserver sur une assiette couverte de papier absorbant.

Étape 4

Réalisation de la sauce

- 1 Ajouter le jus du saladier de couteau au jus de la casserole, porter à ébullition.
- 2 Monter la sauce au beurre, et baisser le feu aux premiers bouillons.
- 3 Ajouter la lécithine de soja et la crème fraîche.
- 4 Passer le tout au mixeur plongeant par à coup jusqu'à obtenir une belle mousse.
- 5 Goûter la mousse et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Reprendre le sautoir de la cuisson des couteaux, le mettre sur feu vif et y faire fondre du beurre.
- 7 Quand le beurre est noisette, ajouter les morilles et les couteaux, assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter les lanières et parures d'ail des ours.
- 8 Mélanger et faire sauter quelques instants.
- 9 Ne pas oublier : la morille crue est toxique ! Les consommer impérativement cuites.
- 10 Débarrasser pour le dressage.
- 11 Utiliser le même sautoir pour les deux cuissons : il y a moins de vaisselle à la fin, et ça permet le mélange de toutes les saveurs.

Étape 5

Dressage

Dans l'assiette de dressage, croiser deux coquilles de

- 1 couteaux au centre.
- 2 Dessus et autour, répartie les morilles et les couteaux.
- 3 Décorer avec quelques cuillères de mousse de jus de couteau, sans prendre le jus en dessous.