Benjamin Darnaud

Entrées chaudes aux légumes

Potiron, noisettes et coquillages

32 min	20 min	12 min	0	284
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédient

1. Peler le potiron à l'aide d'un couteau ou d'un économe.
2. Couper le potiron grossièrement en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
3. A l'aide d'un économe, prélever une bande de zeste d'orange et une bande de zeste de citron.
4. Couper un morceau de fenouil. Réserver.
5. Peler et couper l'oignon en morceaux. Réserver.

Étape 2

Cuisson du potiron et du bouillon

1. Verser le beurre dans une casserole et faire chauffer à feu moyen.
2. Peler une gousse d'ail et la couper en morceaux à l'aide d'un couteau d'office. L'ajouter à la casserole pour parfumer le beurre.
3. Remuer la casserole et, quand le beurre est noisette, verser un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter les morceaux de potiron et mélanger.
5. Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le potiron aux noisettes

- 500 g **Potiron(s)**
- 30 g **Noisette(s) entière(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 15 g **Beurre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les fruits de mer

- 16 unité(s) entière(s) **Coques**
- 16 unité(s) entière(s) **Palourdes**
- 10 cl **Vin blanc**
- 0.5 **Oignon(s)**
- 1 **Citron(s)**
- 1 **Orange(s)**
- 1 branche(s) **Fenouil(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 litre(s) **Eau**
- 1 **Sel**

noisettes entières.

6. Couvrir la casserole et laisser cuire sur feu doux à l'étuvée.
7. Verser l'eau de cuisson des fruits de mer dans une casserole et ajouter le vin blanc.
8. Ajouter la garniture dans la casserole.
9. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre.
10. Attention à l'assaisonnement en sel car les fruits de mer sont déjà très salés.
11. Porter la préparation à ébullition.

Étape 3

Mixage du potiron et cuisson des coquillages

1. Quand le potiron est cuit, retirer la casserole du feu.
2. A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer le potiron. Réserver au chaud.
3. Plonger les coquillages dans le bouillon à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Les retirer ensuite à l'aide d'une écumoire et réserver dans un bol.
4. Cuire les différentes variétés de coquillages séparément car leur temps de cuisson n'est pas le même.

Étape 4

Dressage

1. Dresser la pulpe de potiron dans une assiette.
2. Ouvrir les coquillages et les disposer sur le potiron.
3. Disposer quelques feuilles d'oignon cuit prélevées dans le bouillon dans l'assiette.
4. Parsemer de quelques brins d'aneth.
5. Ciseler la ciboulette et l'ajouter au plat.
6. Effeuiller le cerfeuil et en parsemer l'assiette.

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Aneth**
1 **Ciboulette**
1 **Cerfeuil**