

Entrées froides aux produits de la mer

Cannellonis de crevettes en feuille de chou



1h17 45 min 17 min 15 min 328

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Décortiquer les crevettes cuites en enlevant la tête, la carapace puis la queue. Réserver sur une assiette.
- 2 Avec un couteau d'office, couper les crevettes en deux dans la longueur, retirer le boyau qui se trouve au centre.
- 3 Réserver les crevettes sur une assiette, les placer au réfrigérateur.
- 4 Eplucher l'oignon avec un couteau d'office, le couper en deux et le ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 5 Eplucher les carottes avec un économe, les passer à la mandoline sur grille fine. Les tailler en julienne, réserver dans un bol.
- 6 Sans mandoline, il est possible de tailler les carottes en julienne avec un couteau d'office.
- 7 Effeuille la coriandre préalablement lavée, la ciseler avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 8 Couper autour de la base du chou pour prélever quelques feuilles bien vertes et tendres.
- 9 Retirer les grosses nervures de la base de la feuille avec un couteau d'office. Réserver sur une assiette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les cannellonis

8 **Crevettes roses**
3 feuille(s) **Chou(x) frisé(s)**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour le coulis de betteraves

1 **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
10 cl **Huile d'olive**
30 ml **Vinaigre de Xérès**
1 **Sel**

Ingrédients pour la salade

100 g **Roquette**

1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**

- 10 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'arachide, ajouter les oignons lorsqu'elle est chaude. Remuer avec une spatule.
- 11 Saler puis mélanger. Baisser le feu pour que les oignons ne colorent pas.
- 12 Lorsque les oignons sont transparents, ajouter les carottes et mélanger. Saler et mélanger avec la spatule.
- 13 Laisser compoter pendant 15 minutes en remuant régulièrement.
- 14 Lorsque la julienne devient cassante sous la pression des doigts, c'est cuit. Poivrer puis débarrasser dans un saladier.
- 15 Laisser refroidir à température ambiante puis placer le saladier au réfrigérateur.
- 16 Faire chauffer une casserole avec de l'eau, porter à ébullition. Saler avec du gros sel.
- 17 Préparer un saladier d'eau glacée pour plonger les feuilles de chou après le blanchiment.
- 18 Plonger les feuilles de chou dans l'eau bouillante, compter 2 minutes avant de les débarrasser dans le saladier d'eau glacée avec une écumoire.
- 19 Egoutter les feuilles de chou dans une passoire. Veiller à bien les égoutter.
- 20 Etaler les feuilles de chou sur une assiette recouverte de papier absorbant. Placer du papier absorbant entre chaque feuille.

Étape 2

Préparation du coulis de betterave

- 1 Protéger la planche à découper avec du film alimentaire, mettre des gants.
- 2 Couper la betterave en deux puis en cubes avec un éminceur.
- 3 Mettre les cubes dans un grand verre, mixer avec un mixeur plongeant.
- 4 Verser l'huile d'olive dans le verre tout en mixant.
- 5 Assaisonner de sel, verser le vinaigre de Xérès et mixer.
- 6 Débarrasser le coulis dans un bol avec une cuillère à soupe. Réserver.

Étape 3

Montage des cannellonis

- 1 Mélanger la coriandre à la julienne de carottes et l'oignon ciselé.
- 2 Etaler du film sur la planche à découper, placer la feuille de chou au centre.
- 3 Couper un autre morceau de feuille de chou pour combler le trou à l'emplacement de la nervure centrale.
- 4 Déposer un lit de julienne de légumes au centre de la feuille de chou.
- 5 Ajouter les crevettes en faisant deux lignes le long de la

julienne.

- 6 Ajouter à nouveau un lit de julienne sur les crevettes, puis refermer la feuille de chou.
- 7 Couper la feuille de film, l'enrouler autour de la feuille de chou en serrant bien.
- 8 Enrouler en serrant bien de chaque côté du boudin.
- 9 Réserver sur une assiette, placer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le cannelloni du réfrigérateur, le trancher en tronçons sans enlever le film.
- 2 Retirer délicatement le papier film, les réserver sur une assiette.
- 3 Assaisonner la roquette avec de l'huile d'olive et du sel puis mélanger.
- 4 Former un nid de salade sur l'assiette de dressage, déposer les cannellonis dessus.
- 5 Ajouter du coulis de betterave sur le bord de l'assiette puis servir.