

Entrées froides aux produits de la mer

Homard bleu poché, fanes de radis et wasabi, quinoa et petits légumes croquants



44 min **40 min** **4 min** **0** **434**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation du homard

4 **Homard**
60 g **Quinoa**
160 g **Chou(x)-fleur(s)**
80 g **Fèves**
10 g **Radis**
1 **Menthe fraîche**
2 cl **Jus de citron**
5 cl **Huile d'olive**
1 cl **Sauce soja**
15 cl **Lait de soja**
1 **Radis**
1 **Fleur de sel**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Wasabi**

Étape 1

Cuisson des homards

- 1 Faire chauffer une grande casserole d'eau à feu vif et porter à ébullition.
- 2 Attacher les homards par deux en serrant bien leur queue entre-elles. Les ficeler de la tête à la queue et faire un noeud bien serré.
- 3 Assaisonner l'eau avec de la fleur de sel (compter 20 grammes de sel pour 1 litre d'eau). Plonger les homards dans l'eau bouillante.
- 4 Couvrir la casserole et compter 4 minutes de cuisson.
- 5 Sortir les homards de l'eau avec une pince de cuisson et les laisser refroidir légèrement.
- 6 Couper la ficelle et séparer la tête de la queue et les pinces.
- 7 Couper les élastiques qui entourent les pinces des homards et casser les articulations (les coudes).
- 8 Pour casser la jointure de la pince, pousser la plus petite pince et tirer délicatement. La plume doit rester au bout de la pince.
- 9 Réserver la grosse partie de la pince et débarrasser la

petite. Recommencer avec les autres pinces.

- 10 Reprendre les coudes des pinces précédemment réservés. Planter un économe à la jointure du coude pour le casser.
- 11 Toujours avec l'économe, récupérer la chair qui est à l'intérieur. Réserver sur une assiette.
- 12 Prendre la queue de homard en positionnant le dos dans le creux de la main et serrer afin de casser les anneaux.
- 13 Ouvrir la queue par le ventre et sortir la chair. Gratter les résidus d'albumine qui peuvent se trouver sur la chair.
- 14 Avec le dos de la lame d'un couteau éminceur, taper sur les deux tranches de la pince et ses faces pour qu'elle s'ouvre.
- 15 Récupérer la chair de la pince et planter la lame d'un couteau dedans pour vérifier que la plume n'y est plus.
- 16 Si la plume reste à l'intérieur de la pince : transpercer la chair avec la lame d'un petit couteau pour dégager la plume.

Étape 2

Cuisson du quinoa et des légumes

- 1 Ecosser les fèves et les réserver dans un saladier.
- 2 Extraire l'intérieur du chou-fleur avec un couteau d'office pour ne garder que les sommités.
- 3 Hacher les sommités avec un couteau éminceur pour obtenir de petit grains. Réserver dans un saladier.
- 4 Enlever les fanes des radis et les réserver avec le reste des fanes.
- 5 Couper les radis en deux dans la longueur et les tailler en petits dés avec un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 6 Couper le citron vert en deux et le presser avec un presse-agrumes. Réserver.
- 7 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif et porter à ébullition.
- 8 Placer le quinoa dans une passette et le rincer sous l'eau.
- 9 Ajouter du sel dans l'eau de cuisson et verser le quinoa. Laisser cuire environ 15 à 20 minutes sur feu moyen.
- 10 Porter une autre casserole d'eau à ébullition et remplir un saladier d'eau glacée.
- 11 A ébullition, ajouter du sel et plonger le chou-fleur dans l'eau. Mélanger et débarrasser aussitôt dans une passoire.
- 12 Mettre le chou émincé dans l'eau glacée, mélanger puis égoutter à nouveau et réserver.
- 13 Porter de nouveau une casserole d'eau salée à ébullition. Préparer un saladier d'eau glacée.
- 14 Plonger les fèves dans l'eau bouillante et après 20 secondes, les égoutter et les mettre dans l'eau glacée.
- 15 Egoutter les fèves puis les réserver dans un saladier.

- 16 Porter une casserole d'eau salée à ébullition et y mettre les fanes de radis. Préparer de nouveau un saladier d'eau glacée.
- 17 Vérifier la cuisson du quinoa, le grain doit être translucide et le germe visible.
- 18 Egoutter le quinoa et le plonger dans un saladier d'eau glacée. Egoutter à nouveau et réserver dans un saladier.
- 19 Vérifier la cuisson des fanes de radis : la queue d'une fane doit s'écraser sous le doigt.
- 20 Transvaser les fanes dans un saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 21 Egoutter les fanes et les réserver dans un bol.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Placer les fanes de radis dans la cuve du blender, verser le lait de soja, le wasabi, le piment d'Espelette et du sel. Mixer.
- 2 Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin et mixer une dernière fois.
- 3 Débarrasser la sauce dans un verre mesureur et le réserver.

Étape 4

Finitions

- 1 Monder les fèves et les réserver dans un bol. Suivant la taille des fèves, les couper en deux ou en quatre.
- 2 Prendre la queue de homard et avec un économe, enlever le corail et parer la chair qui s'est détachée de la tête.
- 3 Réserver ce morceau de chair pour ajouter aux légumes. Parer la base des pincés.
- 4 Hacher grossièrement la chair récupérée dans les coudes de homards et la chair de la tête précédemment parée.
- 5 Tailler les queues de homard en médaillons. Avec la pointe d'un couteau, enlever le boyau. Réserver.
- 6 Mettre la chair de homard hachée dans le saladier contenant le quinoa.
- 7 Verser le jus de citron précédemment pressé dans un saladier.
- 8 Ajouter de la sauce soja, du piment d'Espelette, du sel et l'huile d'olive. Mélanger, goûter et rectifier si besoin.
- 9 Ciseler finement quelques feuilles de menthe avec un couteau éminceur et les ajouter dans le saladier contenant le quinoa.
- 10 Ajouter les fèves, les radis et le chou-fleur dans le saladier de quinoa. Mélanger.
- 11 Verser la vinaigrette dans le saladier et mélanger de nouveau. Réserver un peu de vinaigrette pour le homard.
- 12 Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Étape 5

Dressage

- 1 Déposer un emporte-pièce dans une assiette de dressage et y mettre le mélange au quinoa dans le fond.
- 2 Assaisonner le homard avec la vinaigrette restante, du piment d'Espelette, de la fleur de sel.
- 3 Dresser les médaillons dans l'emporte-pièce en formant un cercle et placer les pinces au centre. Ôter l'emporte-pièce.
- 4 Emulsionner la sauce au mixeur plongeant et en verser autour du quinoa.