

Entrées froides aux produits de la mer

Homard froid, vinaigrette à la vanille et fèves fraîches



1h15

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

0

REPOS

381

CALORIES

Étape 1

Préparation du homard

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office. Le couper grossièrement en morceaux et réserver dans un bol.
- 2 Eplucher la carotte avec un économiseur, ôter les extrémités et la tailler en mirepoix avec le couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 3 Faire chauffer une casserole d'eau, plonger directement les carottes, les oignons, le thym et le laurier. Porter à ébullition à couvert.
- 4 A ébullition, plonger le homard dans l'eau. Compter 1 minute de cuisson aux 100 grammes.
- 5 Retirer le homard à l'aide d'une pince, le plonger dans un saladier d'eau rempli de glaçons.
- 6 Casser les pinces du homard et les remettre à cuire pendant 3 minutes.
- 7 Sortir les pinces de l'eau et les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 8 Couper le feu sous le bouillon, le réserver pour la cuisson des fèves.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation du homard bleu

2 **Homard**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**

Ingrédients pour la préparation vinaigrette à la vanille

1 **Gousse(s) de vanille**
2 c. à soupe **Moutarde**
2 cl **Vinaigre balsamique**
2 dl **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la préparation de la garniture

800 g **Fèves**

- 9 Egoutter le homard. Séparer le corps de la tête. Parer la chair qui dépasse de la queue puis réserver.
- 10 Décoller la coque de la tête, nettoyer l'intérieur avec une cuillère et réserver pour le dressage.
- 11 Casser les pinces pour récupérer la chair qui est à l'intérieur. Réserver le bout des pinces pour la décoration.
- 12 Détacher quelques pâtes, les réserver également pour le dressage.
- 13 A l'aide de ciseaux, couper les pâtes de la queue du homard.
- 14 Couper la queue en deux dans la longueur avec un couteau éminceur. Réserver une demi-queue avec sa coque.
- 15 Enlever la coque de l'autre moitié et réserver le tout au réfrigérateur.

1 **Tomate(s)**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Gros sel**

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, verser la moutarde et le vinaigre.
- 2 Fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur et gratter les graines avec un couteau d'office. Les ajouter dans le saladier, réserver la gousse.
- 3 Mélanger la sauce avec un fouet, ajouter du sel et du poivre.
- 4 Mélanger au fouet tout en versant l'huile. Goûter puis rectifier l'assaisonnement si besoin et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher l'oignon rouge avec un couteau d'office et le ciseler avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Prélever la peau des tomates avec un peu de chair. Réserver le coeur et la chair pour une autre recette.
- 3 Tailler les peaux de tomates en brunoise avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Ciseler la ciboulette au couteau éminceur. Garder quelques bâtonnets pour le dressage, réserver dans un bol.
- 5 Ecosser les fèves au dessus d'un saladier.
- 6 Reporter le bouillon de cuisson du homard à ébullition sur feu vif.
- 7 Plonger les fèves dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 3 minutes.
- 8 Débarrasser les fèves avec une écumoire et les transvaser dans un saladier d'eau glacée.
- 9 Récupérer un peu de jus de cuisson dans un bol qui servira à détendre la vinaigrette, c'est à dire, la rendre plus liquide.
- 10 Egoutter les fèves et les réserver dans un bol. Décortiquer les fèves et les réserver.

11

12 Dans un saladier, mélanger les fèves avec les dés de tomate, la ciboulette et mélanger.

13

Détendre la vinaigrette avec le bouillon de cuisson, la consistance doit être plus liquide que celle d'une mayonnaise.

Étape 4

Dressage

1

Verser éventuellement la vinaigrette vanille dans une pipette pour faciliter le dressage.

2

Assaisonner la garniture aux fèves avec la vinaigrette, une pincée de sel puis mélanger.

3

A l'aide d'une cuillère à soupe, dresser les fèves en formant une ligne au centre de l'assiette.

4

Disposer les demi-queues de homard en leur donnant du volume, ajouter les pincés et décorer avec les coques des pincés.

5

Découper la tête de homard avec des ciseaux si celle-ci est trop grosse. La poser sur l'assiette.

6

Décorer avec la gousse de vanille et verser un peu de vinaigrette à la vanille sur l'ensemble du plat.

7

Décorer avec les bâtonnets de ciboulette et des rondelles d'oignon rouge puis servir.