

Soupes chaudes

Velouté de potiron et royale de chou fleur, foie gras poêlé et tuile au sésame



1h45 **40 min** **1h05** **0** **749**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'appareil à royale

300 g **Chou(x)-fleur(s)**
300 g **Pomme(s) de terre**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
40 g **Beurre**
4 pincée(s) **Gros sel**

Ingrédients pour le velouté de potiron

500 g **Potiron(s)**
1 **Echalote(s)**
40 cl **Bouillon de volaille**
20 cl **Lait demi-écrémé**
30 g **Beurre**
15 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson du potiron

- 1 Éplucher et émincer finement l'échalote. Réserver.
- 2 Parer le potiron avec un couteau pour en enlever l'écorce et le tailler en cubes d'environ 1,5 cm sur 1,5 cm.
- 3 Mettre une casserole à chauffer avec 40 g de beurre, faire suer l'échalote émincée sans lui donner de coloration.
- 4 Ajouter ensuite les dés de potiron et les faire revenir pendant 1 minute.
- 5 Ajouter le bouillon de volaille et laisser cuire.
- 6 Contrôler la cuisson en piquant les cubes avec la pointe d'un couteau.
- 7 A mi-cuisson, ajouter le lait.

Étape 2

Réalisation des tuiles au sésame

- 1 Préchauffer un four à 180°C (Th.6).
- 2 Travailler le beurre pommade pour en faire une pâte

lisse.

- 3 Incorporer la farine et mélanger de nouveau.
- 4 Terminer en incorporant les blancs d'œufs et les graines de sésame.
- 5 Prendre une plaque à pâtisserie et la couvrir avec une feuille de papier sulfurisé.
- 6 Étaler l'appareil à tuile avec le dos d'une cuillère en faisant des ronds et en les espaçant. Enfourner.
- 7 Rester devant le four durant la cuisson car les tuiles colorent rapidement.
- 8 En fin de cuisson, sortir la plaque du four et laisser les tuiles refroidir à température ambiante.

Étape 3

Réalisation du velouté

- 1 En fin de cuisson, égoutter le potiron et le mettre dans la cuve du blender.
- 2 Mixer le tout et détendre avec la crème liquide. Ajouter si nécessaire un peu de bouillon de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée, c'est à dire celle d'un velouté.
- 3 Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Étape 4

Préparation de l'appareil à royale

- 1 Commencer par laver et éplucher les pommes de terre.
- 2 Les tailler en cubes de deux centimètres et les mettre dans une casserole.
- 3 Les couvrir d'eau froide, ajouter du gros sel et les mettre à cuire.
- 4 Préparer une casserole d'eau salée et la mettre à chauffer.
- 5 Détailler le chou-fleur en grosses sommités.
- 6 Lorsque l'eau est à ébullition, plonger les sommités pour les cuire.
- 7 Pour vérifier la cuisson du chou-fleur et des pommes de terre, planter la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer sans aucune résistance.
- 8 Préchauffer le four à 150 °C (Th. 5).
- 9 Une fois les sommités cuites, les égoutter et les placer dans la cuve du mixeur.
- 10 Mixer une première fois, puis ajouter les cubes de pommes de terre égouttés. Mixer de nouveau.
- 11 Le temps de mixage doit être court pour ne pas faire travailler longtemps l'appareil.
- 12 Ajouter dans la cuve un œuf entier et un jaune.
- 13 Terminer en ajoutant la noisette de beurre, assaisonner de sel et de poivre.
- 14 Disposer les emporte-pièces sur un plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Les remplir de l'appareil à Royale.
- 15 Mettre au four pendant environ 30 minutes. Puis les

Ingrédients pour l'appareil à tuiles

30 g **Farine**
1 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
30 g **Beurre**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

Ingrédients pour le foie gras

4 **Escalope(s) de foie gras de canard**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Cerfeuil**
4 trait **Huile d'olive**

sortir et les réserver au chaud.

Étape 5

Cuisson du foie gras

- 1 Mettre une poêle à chauffer sans matières grasses.
- 2 Assaisonner de sel fin les escalopes de foie gras.
- 3 Lorsque la poêle est bien chaude, limite fumante, déposer les escalopes et les faire colorer sur le premier côté.
- 4 Ajouter des graines de sésame dans le gras de la poêle et en arroser l'escalope.
- 5 La retourner et terminer la cuisson en continuant à arroser les escalopes de leur gras.
- 6 Les débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éponger l'excédent de gras.

Étape 6

Dressage

- 1 Dresser la royale au centre de l'assiette.
- 2 Verser autour le velouté de potiron, retirer le cercle.
- 3 Perler le velouté en versant par dessus un léger cordon d'huile d'olive au basilic.
- 4 Poser le foie gras poêlé sur le dessus. Terminer en ajoutant la tuile sésame et une sommité de cerfeuil.