

Entrées froides aux produits de la mer

Emietté de tourteau à la pomme verte, légumes de saison, bouillon moussoux aux herbes à curry



1h20 50 min 20 min 10 min 331

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Commencer par éplucher et laver la carotte puis la tailler en bâtonnets avec un couteau éminceur.
- 2 Prendre le fenouil et enlever les premières grosses côtes pour récupérer celles du cœur qui sont beaucoup plus tendres.
- 3 Enlever les tiges et le rincer.
- 4 Tailler les côtes tendres en pétales avec un couteau éminceur.
- 5 Laver la courgette, la tailler en 4 cylindres puis retailer ces cylindres en 4 en ôtant légèrement le cœur et en taillant les extrémités en biseau.
- 6 Éplucher les mini-poireaux en veillant ce qu'ils soient tous de la même épaisseur et bien les rincer.
- 7 Éplucher les champignons bouton, couper le citron en deux et les arroser légèrement pour éviter qu'ils ne noircissent.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'émietté de tourteau

240 g **Chair de crabe**
2 **Salade(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les légumes

1 **Carotte(s)**
1 **Fenouil(s)**
6 **Tomate(s) cerise**
1 **Courgette**
1 **Citron(s)**
8 **Poireau**
1 **Gousse(s) d'ail**
16 **Champignon(s) de Paris**
1 branche(s) **Thym**
5 g **Graines de coriandre**
40 cl **Bouillon de volaille**
1 **Huile d'olive**

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Presser la moitié du citron et verser le jus dans la cocotte.
- 2 Frapper d'un coup sec la gousse d'ail avec la paume de la main en laissant la peau et l'ajouter dans la cocotte.
- 3 Ajouter également le thym citron, les graines de coriandre, un filet d'huile d'olive ainsi que tous les légumes, sauf les tomates.
- 4 Saler légèrement, poivrer et mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.
- 5 Mettre la cocotte à chauffer et la porter à ébullition.
- 6 Lorsque les bulles de l'ébullition commencent à apparaître, couvrir la cocotte et cuire durant 10 minutes toujours à ébullition.
- 7 Au bout de ces 10 minutes, retirer la cocotte du feu et laisser reposer.

Ingrédients pour la sauce

5 g **Curry**
20 g **Gingembre frais**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
0.5 botte(s) **Coriandre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Pomme(s)**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
1 **Feuille(s) de shiso (perilla)**

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher le gingembre et le hacher au couteau éminceur.
- 2 Rincer les branches de coriandre et bien les sécher dans du papier absorbant.
- 3 L'effeuiller et la concasser avec le couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer une casserole et y ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 5 Torréfier le curry et le gingembre haché durant 2 minutes dans l'huile chaude.
- 6 Ajouter la crème et porter à ébullition durant 2 minutes.
- 7 Assaisonner et ajouter les feuilles de coriandre concassée puis maintenir au chaud.

Étape 4

Préparation du tourteau

- 1 Laver les cœurs de sucrine, les couper en deux et les émincer finement avec l'éminceur.
- 2 Dans un saladier, mélanger la chair de tourteau avec la sucrine ciselée, un filet d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Étape 5

Finition

- 1 Tailler la pomme granny-smith en bâtonnets en prenant soin de garder la peau.
- 2 Tailler également la ciboulette en bâtonnets.
- 3 Couper les tomates en quartiers.

Étape 6

Dressage

- 1** Déposer le mélange de tourteau au fond d'une assiette dans un cercle de 8 à 10 cm.
- 2** Déposer harmonieusement dessus les légumes et ajouter les bâtonnets de pomme, de ciboulette, les tomates et des sommités de shiso.
- 3** Émulsionner la sauce au mixeur plongeant et saucer autour du tourteau.