Julien Gautier

Entrées chaudes aux produits de la mer

Poêlée de seiches et gambas, légumes croquants et jus coco gingembre

1h20	1h10	10 min	0	419
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

1. Éplucher et émincer le gingembre, l'échalote, l'ail et la citronnelle à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Faire chauffer une casserole avec l'huile. Ajouter les légumes et les faire suer pendant quelques minutes.
3. Ciseler finement la coriandre et en verser 1/4 dans la casserole, réserver le reste.
4. Ajouter le lait de coco et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Porter à ébullition puis laisser infuser pendant 30 minutes à couvert.
6. Verser la préparation dans un blender, mixer.
7. Placer un chinois au-dessus d'un bol. Verser la sauce dans le chinois, la fouler à l'aide d'une cuillère à soupe.
8. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre, réserver.

Étape 2

Préparation des légumes croquants

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poêlée de seiche et de gambas

400 g **Seiche**
12 **Gambas**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le jus coco gingembre

20 cl **Lait de coco**
50 g **Gingembre frais**
50 g **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
0.5 **Bâton de citronnelle**
0.5 botte(s) **Coriandre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes croquants

2 **Carotte(s)**

1. Éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Equeuter les pois gourmands.
2. Couper les fanes des radis à l'aide d'un couteau d'office. Parer le céleri-branche.
3. Émincer tous les légumes très finement à l'aide d'un couteau éminceur pour qu'ils cuisent rapidement. Les mélanger dans un saladier.
4. Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive. Ajouter tous les légumes et les faire sauter rapidement.
5. Les légumes doivent rester croquants.
6. Ajouter le reste de coriandre ciselée et réserver au chaud.

Étape 3

Cuisson des seiches et des gambas

1. Émincer les blancs de seiche.
2. Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Ajouter les blancs de seiche et les faire revenir pendant quelques minutes. Puis les réserver dans une assiette.
3. Décortiquer les gambas.
4. Remettre la poêle à chauffer avec un peu d'huile, ajouter les gambas et les faire revenir pendant quelques minutes. Puis les réserver.
5. Bien cuire séparément seiches et gambas afin que leurs saveurs différentes ne s'altèrent pas.
6. Réserver au chaud.

Étape 4

Dressage

1. Dresser les légumes sautés au fond d'une assiette creuse.
2. Ajouter les seiches poêlées tout autour.
3. Insérer 3 gambas dans chaque pic en bois, déposer une brochette sur le bord de chaque assiette.
4. Napper de sauce coco gingembre, décorer d'un brin de coriandre. Servir sans attendre.

240 g **Pois gourmands**
300 g **Radis**
2 branche(s) **Céleri-Branche**
1 c. à soupe **Huile d'olive**