

Entrées chaudes aux légumes

Velouté glacé de cosses de petits pois, tartare de maquereau au chorizo



1h20 45 min 5 min 30 min 774

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du tartare

- 1 Trancher la tête des maquereaux à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 2 Passer le couteau entre l'arête centrale et l'arête supérieur, suivre le long des nageoires dorsales.
- 3 Faire de même pour l'autre côté.
- 4 Parer les filets en enlevant les arêtes du ventre : maintenir les arêtes d'une main et passer le couteau de l'autre.
- 5 Ôter ce qu'il reste des nageoires sur le côté.
- 6 Longer le couteau des deux côtés de l'arête centrale pour l'enlever.
- 7 Poser les filets côté peau sur une planche à découper, passer la lame entre la chair et la peau en remontant jusqu'à la tête.
- 8 Il n'est pas nécessaire que toute la peau soit enlevée.
- 9 Faire de même avec les autres filets.
- 10 Autre technique : poser le poisson, décoller la peau avec la main et tirer pour l'enlever.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

1 kg **Petits pois**
25 cl **Bouillon de volaille**
25 cl **Lait demi-écrémé**
10 cl **Huile de noisette**
1 **Piment d'Espelette**
4 pincée(s) **Gros sel**
2 pincée(s) **Sel**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le tartare

300 g **Filet(s) de maquereau**
80 g **Chorizo**
1 **Echalote(s)**
1 **Citron(s)**
5 cl **Huile d'olive**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Piment d'Espelette**

- 11 Recouper les filets en deux dans la longueur puis tailler des dés.
- 12 Réserver dans un saladier.
- 13 Éplucher l'échalote avec un couteau d'office et la ciseler finement.
- 14 Mettre l'échalote dans le saladier avec le maquereau.
- 15 Éplucher le chorizo et le couper en tranches de 2 à 3mm dans la longueur.
- 16 Couper les tranches en lanières puis en petits dés et mettre dans le saladier de maquereaux.
- 17 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans le saladier avec le reste.
- 18 Faire rouler le citron avec la paume de la main pour le ramollir, le couper en deux puis le presser sur un presse-agrumes.
- 19 Réserver le jus dans un bol au réfrigérateur avec le saladier.

Étape 2

Préparation du velouté

- 1 Écosser les petits pois en pinçant le bout pour retirer le fil. Garder les petits pois dans un saladier et les cosses dans un autre.
- 2 Jeter les fils des cosses.
- 3 Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole puis mettre du gros sel.
- 4 Verser les petits pois et préparer un saladier d'eau froide avec des glaçons.
- 5 Quand ils sont cuits, mettre les petits pois dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 6 Porter de nouveau à ébullition et mettre du gros sel puis faire cuire les cosses pendant 5 minutes.
- 7 Égoutter les petits pois refroidis dans une passoire puis les réserver dans un saladier.
- 8 Vérifier la cuisson des cosses en passant le doigt au milieu d'une cosse, si elle s'écrase facilement la cuisson est bonne.
- 9 Déposer les cosses dans le saladier d'eau glacée puis les égoutter.
- 10 Réserver dans un saladier.
- 11 Faire chauffer le lait et le bouillon de volaille dans une casserole.
- 12 Assaisonner de sel et de piment d'espelette.
- 13 Mettre les cosses dans la cuve d'un blender, verser le lait bouillant et mixer.
- 14 Stopper quand la préparation est bien lisse puis la faire passer dans un chinois au-dessus d'un saladier en tassant à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 15 Réserver 1 heure au congélateur ou plusieurs heures au réfrigérateur.
- 16 Bien refroidir permet de garder la belle couleur verte du

velouté.

Étape 3

Assaisonnement du tartare

- 1 Enlever la petite peau des petits pois en appuyant dessus et jeter la peau.
- 2 Sortir le saladier de tartare du réfrigérateur puis verser les petits pois, le jus de citron et du sel. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Ajouter l'huile d'olive et mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le velouté du réfrigérateur et l'émulsionner à l'aide d'un mixeur plongeant tout en versant doucement l'huile de noisette.
- 2 Mettre un emporte pièce dans une assiette et le remplir de tartare de maquereau en tassant bien.
- 3 Retirer le cercle doucement en tournant légèrement.
- 4 Verser le velouté autour du tartare à l'aide d'un pochon en veillant à ne pas en mettre dessus et servir.