Soupes chaudes

Velouté de chou vert et langoustines juste poêlées

45 min	20 min	25 min	0	306
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du velouté

1. Éplucher et laver les pommes de terre.
2. Débarrasser le chou de ses feuilles vertes pour ne garder que le cœur.
3. Le couper en quatre à l'aide d'un couteau d'office et retirer les grosses côtes.
4. Réserver deux feuilles du cœur bien jaunes et bien croquantes pour le dressage. Les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur et réserver.
5. Plonger le chou et les pommes de terre dans une casserole d'eau salée bouillante puis les laisser cuire à frémissements pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation des langoustines

1. Retirer délicatement la tête des langoustines.
2. A l'aide d'une petite paire de ciseaux fins, découper la carapace de la queue des langoustines du côté abdominal.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté de chou vert

- 1 **Chou(x) frisé(s)**
- 200 g **Pomme(s) de terre**
- 1 c. à café **Moutarde**
- 1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 20 cl **Lait demi-écrémé**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 pincée(s) **Poivre**
- 1 pincée(s) **Gros sel**

Ingrédients pour les langoustines

- 800 g **Langoustine(s)**
- 10 g **Beurre**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 pincée(s) **Poivre**

3. Décoller délicatement la carapace de la chair pour libérer la queue en un seul morceau.
4. Réserver les têtes et les pinces des langoustines pour une autre recette. Elles permettront de préparer une délicieuse sauce pour accompagner un poisson par exemple.

Étape 3

Préparation du velouté

1. Égoutter le chou et les pommes de terre à l'aide d'une passoire.
2. Les placer dans le bol d'un blender avec la crème fraîche, le lait et la moutarde.
3. Mixer jusqu'à obtention d'une crème très lisse.
4. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
5. Maintenir le velouté au chaud dans un bain-marie.

Étape 4

Cuisson des langoustines

1. Faire fondre le beurre dans une poêle anti-adhésive.
2. Dès qu'il chante, ajouter les langoustines et cuire pendant 2 minutes sur feu moyen en les retournant régulièrement à l'aide d'une fourchette.
3. Assaisonner avec du poivre blanc fraîchement moulu et un peu de fleur de sel.

Étape 5

Dressage

1. Répartir le velouté dans des assiettes creuses à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. Déposer les langoustines au centre de chacune d'elles.
3. Parsemer de chou cru émincé et déguster sans attendre.