Soupes chaudes

Velouté de chou vert et langoustines juste poêlées

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

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**

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.

- 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.