

Pâtes

Risotto de fregola à la bolognaise de homard



55 min 30 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

609

CALORIES

Étape 1

Cuisson du homard

- 1 Faire chauffer deux marmites d'eau salée. La première doit être portée à ébullition pour la cuisson des pâtes, la seconde doit être chauffée sur feu moyen, pour la cuisson des homards.
- 2 Plonger les homards dans l'une des marmites quand l'eau est à environ 95°C, en faisant bien attention à ce qu'ils collent aux parois et ne se cognent pas dans la marmite. Laisser cuire pendant une minute.
- 3 Mettre les fregola à cuire dans l'autre marmite. Mélanger.
- 4 Retourner les homards dans l'autre sens et laisser cuire pendant une minute de plus.
- 5 Eteindre le gaz, et sortir les homards de l'eau à l'aide d'une pince. Les secouer pour enlever l'excès d'eau et les déposer sur une assiette.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Retirer le haut du fenouil à l'aide d'un couteau de chef.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le homard

1 Homard
1 Sel

Ingrédients pour la bolognaise

1 Fenouil(s)
4 Echalote(s)
2 Gousse(s) d'ail
25 cl Crème fraîche
épaisse
1 c. à soupe Huile d'olive
300 g Fregola Sarda
50 g Chèvre frais
0.5 botte(s) Persil plat
1 Poivre
1 Sel
1 Citron(s)

Conserver les feuilles pour la garniture.

- 2 Couper les tiges du persil et les jeter. Tailler grossièrement le persil et le mettre dans un saladier.
- 3 Utiliser un couteau pour tailler le bulbe du fenouil horizontalement puis verticalement. Couper pour obtenir des cubes de fenouil.
- 4 Couper le coeur du fenouil et le jeter. Couper le reste du fenouil, réserver avec le persil.
- 5 Préparer les légumes donne le temps aux fregola de cuire, soit environ 8 à 9 minutes.
- 6 Eplucher et couper les échalotes en julienne. Réserver avec le fenouil.
- 7 Eplucher et émincer l'ail. Réserver avec le fenouil.

Étape 3

Préparation du homard

- 1 Utiliser des ciseaux pour couper les bandes élastiques autour des pinces des homards.
- 2 Au-dessus d'une assiette, séparer la queue du homard de sa tête.
- 3 Séparer les pinces de la queue.
- 4 Jeter la tête du homard.
- 5 Garder la tête du homard au congélateur, elle servira pour la cuisson d'une bisque ou d'une bouillabaisse.
- 6 Placer la queue du homard à plat sur l'assiette, coquille vers le haut et écraser avec le plat de la main.
- 7 Retourner la queue du homard, appuyer avec les deux paumes sur les côtés pour casser la coquille, puis écarter la carapace.
- 8 Couper la coquille ventrale à l'aide de ciseaux, retirer la carapace et récupérer la chair.
- 9 Enlever l'intestin de la queue.
- 10 Se servir du dos d'un couteau pour casser la coquille des pinces sur les trois faces.
- 11 Séparer la pince en deux puis jeter la petite partie
- 12 Retirer le joint de la pince et récupérer la chair à l'intérieur.
- 13 Faire attention à bien se débarrasser de toute la coquille afin de ne pas en retrouver dans le plat final.
- 14 Utiliser des ciseaux pour ouvrir la pince et récupérer la chair.
- 15 Répéter l'opération avec l'autre pince.
- 16 Découper la chair du homard en gros morceaux avec un couteau de cuisine.

Étape 4

Préparation des fregola

- 1 Eteindre le gaz et égoutter les fregola, en conservant une partie de l'eau de cuisson.
- 2 Mettre la marmite qui a servi à la cuisson des homards à chauffer sur feu moyen.

- 3 Quand la marmite est chaude et sèche, verser l'huile d'olive.
- 4 Dès que l'huile commence à briller, mettre l'ail à rissoler. Le laisser infuser.
- 5 Quand l'huile d'olive et l'ail commencent à dégager leur parfum, ajouter les échalotes, le fenouil ainsi qu'une partie du persil.
- 6 Saler, poivrer.
- 7 Faire suer pendant 4 à 5 minutes pour permettre aux ingrédients de dégager leurs arômes.
- 8 Laisser cuire pendant 2 à 5 minutes suivant la consistance souhaitée.
- 9 Ajouter la crème dans la casserole et laisser réduire jusqu'à ce qu'elle épaississe, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 10 Quand la crème a épaissi, ajouter le fromage de chèvre et mélanger.
- 11 Remplacer le fromage de chèvre par de la mozzarella ou du parmesan, voire ne pas mettre de fromage du tout.
- 12 Une fois que la sauce a réduit, enlever la casserole du feu et continuer à remuer pour éviter qu'elle ne se sépare.
- 13 Ajouter les pâtes avec un peu d'eau de cuisson, mélanger à la sauce.
- 14 Presser le jus de citron dans la casserole. Ajouter le reste du persil et la chair du homard, mélanger.
- 15 Laisser la chaleur de la casserole achever la cuisson du homard.

Étape 5

Dressage

- 1 Placer la bolognaise de homard dans une assiette en disposant les morceaux de homard au milieu.
- 2 Décorer avec les feuilles de fenouil réservées et servir.