Jesse Schenker

Pâtes

Risotto de fregola à la bolognaise de homard

55 min	30 min	25 min	0	609
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.