

Fruits de mer

Galettes de crabes façon nouvelle-orléans



1h10 30 min 20 min 20 min 963

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher et émincer les échalotes à l'aide d'un couteau de cuisine. Réserver. Couper le céleri en deux dans la longueur puis l'émincer.
- 2 Retirer le pédoncule, les graines et les nervures des poivrons verts et rouges. Tailler finement puis réserver dans un bol.
- 3 Couper le gombo, l'émincer puis le mettre dans le bol.
- 4 Peler et écraser la gousse d'ail, la hacher finement. L'ajouter également dans le bol.
- 5 Zester les citrons vert et jaune.
- 6 Couper le piment jalapeno en deux, retirer les pépins et les nervures. Emincer puis ajouter dans le bol.
- 7 Faire chauffer une poêle sur feu moyen, faire fondre du beurre en le répartissant sur toute la surface.
- 8 Verser les légumes une fois que le beurre est entièrement fondu et que la poêle est bien chaude. Saler puis mélanger.
- 9 Ajouter l'huile végétale et continuer à remuer.
- 10 Retirer les légumes de la poêle quand ils sont cuits et qu'ils ont pris, grâce au gombo, une texture légèrement

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les
légumes

1 Echalote(s)
1 Piment(s)
0.5 tige(s) Céleri-Branche
1 Poivron(s)
1 Poivron(s)
125 g Gombo
3 Gousse(s) d'ail
0.5 Citron(s)
1 Citron(s) vert(s)
1 c. à soupe Beurre
1 c. à soupe Huile de tournesol

Ingrédients pour les
galettes de crabe

350 g Chair de crabe
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à café Graines de moutarde
1 c. à soupe Old Bay
1 Sauce piquante
80 g Chapelure

gélatineuse. Les réserver dans un saladier.

Étape 2

Préparation de la rémoulade

- 1 Hacher finement les câpres à l'aide d'un couteau de chef, les transférer dans un saladier.
- 2 Ajouter la moutarde de Dijon.
- 3 Ajouter un peu de zeste de citrons vert et jaune.
- 4 Tailler le vert des oignons nouveaux. Ajouter la moitié au saladier de rémoulade et l'autre moitié au saladier de légumes.
- 5 Effeuilier le persil. Réserver quelques feuilles et ciseler le reste. En mettre la moitié dans le saladier de rémoulade, l'autre dans le saladier de légumes.
- 6 Ciseler l'aneth et la ciboulette, les répartir dans les deux saladiers.
- 7 Retirer les pépins et les nervures du jalapeno. Découper finement et répartir dans chaque saladier.
- 8 Ciseler la coriandre et répartir.
- 9 Ajouter la mayonnaise dans la rémoulade et mélanger.
- 10 Presser les citrons jaune et vert, répartir les jus dans les deux préparations.
- 11 Mélanger la rémoulade jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène, réserver dans un ramequin.

Étape 3

Préparation des galettes de crabe

- 1 S'assurer que les légumes sont à température ambiante.
- 2 Ajouter la mayonnaise et les graines de moutarde à la préparation puis mélanger.
- 3 Ajouter la sauce piquante et le mélange Old Bay. Mélanger.
- 4 Réserver un peu de chair de crabe pour la salade et ajouter le reste dans le saladier. Mélanger.
- 5 Vérifier qu'il n'y ait ni coquille ni cartilage restant dans la chair du crabe.
- 6 Casser un œuf dans un petit bol à part et fouetter. Puis verser progressivement dans la préparation.
- 7 Faire attention à ne pas ajouter trop d'œuf. La chair de crabe ne doit pas être trop liquide pour pouvoir former les galettes.
- 8 Ajouter la chapelure.
- 9 Goûter et rectifier l'assaisonnement avec du sel ou de l'Old Bay si nécessaire.
- 10 Mettre plus de chapelure si le mélange est trop liquide.
- 11 Couvrir une plaque avec de la polenta. S'humidifier les mains, les couvrir également de polenta pour éviter que la préparation ne colle.
- 12 Former des boules de pâte de la taille de balles de golf. Les aplatir et les déposer sur la polenta.
- 13 Se couvrir à nouveau les mains de polenta si elles

50 g **Mayonnaise**
4 c. à soupe **Polenta**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Poivre noir**
1 **Sel**

Ingrédients pour la rémoulade au piment

1 c. à soupe **Câpres**
220 g **Mayonnaise**
0.5 **Citron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 c. à café **Moutarde**
1 **Piment(s)**
1 c. à soupe **Ciboulette**
1 c. à soupe **Persil plat**
1 c. à soupe **Aneth**
1 c. à soupe **Coriandre**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Citron(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Orange(s)**
2 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 c. à café **Moutarde**
1 c. à café **Sirop d'agave**
60 ml **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

4 **Tomatille(s)**
1 **Tomate(s)**
1 **Fenouil(s)**
5 feuille(s) **Frisée(s)**
1 **Piment(s)**
12 unité(s) entière(s) **Haricots verts**
1 **Echalote(s)**
1 **Avocat**
1 **Aneth**
1 **Persil plat**
1 **Coriandre**

deviennent collantes.

- 14 Saupoudrer les galettes avec la polenta et réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Préparation de la vinaigrette et de la salade de fenouil

- 1 Mettre de la moutarde de Dijon dans un saladier.
- 2 Râper les zestes du citron vert, du citron jaune et de l'orange, les ajouter.
- 3 Peler les agrumes entièrement à l'aide d'un couteau de chef. Retirer toute la peau blanche.
- 4 Récupérer les suprêmes des agrumes dans un bol à part, en coupant entre chaque membrane. Faire attention à ce qu'il ne reste ni pépin ni ziste.
- 5 Presser le jus des peaux d'agrumes restantes au dessus du saladier contenant la moutarde.
- 6 Ajouter le vinaigre de cidre et le sirop d'agave. Fouetter.
- 7 Verser doucement l'huile d'olive tout en continuant à fouetter.
- 8 Saler, poivrer puis réserver.
- 9 Tailler la tomate en cubes, la mettre dans un saladier à part.
- 10 Répéter l'opération avec l'avocat.
- 11 Mettre une casserole à chauffer sur feu vif et couvrir.
- 12 Couper les extrémités des haricots verts en attendant que l'eau soit à ébullition, puis les tailler en biais.
- 13 Eplucher et tailler finement l'échalote, l'ajouter aux tomates et à l'avocat. Verser un peu de vinaigrette pour empêcher l'avocat de s'oxyder.
- 14 Trancher finement le fenouil à l'aide d'un couteau de chef ou d'une mandoline, l'ajouter au saladier d'avocat.
- 15 Rincer la frisée sous l'eau froide, la secouer pour enlever l'excès d'eau. Couper le cœur et les tiges, déposer quelques feuilles sur une assiette.
- 16 Saler l'eau une fois celle-ci à ébullition, cuire les haricots verts pendant une minute.
- 17 Egoutter les haricots verts et les passer immédiatement sous l'eau froide. Les ajouter à la frisée.
- 18 Découper les tomatilles en 6. Les ajouter à la salade.
- 19 Tailler le piment rouge en bâtonnets. L'ajouter à la salade.
- 20 Ajouter quelques feuilles de persil, de coriandre et d'aneth.

Étape 5

Cuisson des galettes de crabe

- 1 Récupérer les galettes dans le réfrigérateur, faire chauffer une poêle sur feu moyen.
- 2 Remodeler les galettes si elles ont perdu leur forme.
- 3 Ajouter l'huile de tournesol dès que la poêle est chaude.

- 4 Laisser les galettes cuire pendant 3 min de chaque côté.
- 5 Couper le feu une fois que les galettes sont dorées et les retirer de la poêle.

Étape 6

Dressage

- 1 Poser les galettes de crabe sur l'assiette.
- 2 Déposer une cuillerée de rémoulade sur chaque galette, et une cuillerée au centre de l'assiette, là où sera disposée la salade.
- 3 Ajouter les suprêmes d'agrumes dans le saladier de crabe mis de côté plus tôt.
- 4 Ajouter les tranches de fenouil, les échalotes et la préparation à l'avocat. Mélanger.
- 5 Mélanger la salade et l'assaisonner légèrement avec la vinaigrette d'agrumes. Saler, poivrer.
- 6 Déposer la salade sur la rémoulade au centre de l'assiette, décorer avec un peu de fenouil, de chair de crabe, de tomate et d'avocat. Terminer par quelques herbes et feuilles de frisée. Servir.