

Aumônières de langoustines au chou vert



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.02	Safran en filament en bocal 1 g COLIN	0247931
PM	Sel fin de mer en boîte 750 g LA TABLEE	0198421
PM	Poivre blanc de Sarawak en sachet 1 kg TERRE EXOTIQUE	0235463
0.03	Echalote lyophilisée en cube en boîte 155 g	0170861
0.1	Vin de France blanc 11° en BIB 10 L FRANC	0263829
0.08	Fumet de poisson Premium à texture en pâte en pot 630 g CHEF	0003155
1 PCE	Bouquet garni (fumet de langoustines)	~
50 PCE	Langoustines fraîches 15/20	~
0.5	Filet de merlan	~
2 PCE	Chou vert	~
0.2	Carottes	~
0.2	Courgettes	~
1	Crème liquide UHT 35% MG	~
0.2	Beurre frais	~
1	Persil	~

Étapes de préparation

1

Eplucher et tailler en fine brunoise les carottes et courgettes en n'utilisant que le vert de la courgette. Blanchir et refroidir rapidement afin de conserver leur croquant.

- 2 Détailler le chou vert (n'utiliser que les belles feuilles jaunes). Les blanchir dans une eau bien salée et refroidir rapidement afin de garder sa couleur d'origine. A l'aide d'un couteau d'office, retirer les côtes sur les feuilles. Egoutter et réserver dans du papier absorbant.
- 3 Décortiquer les langoustines, les châtrer et réserver les queues. Réaliser un fumet avec les carcasses des langoustines
- 4 Dans un mixer :
Déposer les filets de merlan sans arrêtes avec la crème liquide en poids égal. Assaisonner de sel, de poivre et mixer finement. Passer au tamis fin si besoin. Ajouter les fines brunoises de carottes et de courgettes.
- 5 Sur une à deux feuilles de chou (selon la taille), déposer un peu de farce fine avec une queue de langoustine. Les refermer et les contenir dans un film alimentaire hermétiquement.
- 6 Pochez les aumônières dans un fumet de poissons ou au four vapeur pendant 8 à 10 minutes, selon la taille.
- 7 Réaliser la sauce d'accompagnement :
Réhydrater les échalotes dans du vin blanc. Mettre en cuisson et laisser réduire. Ajouter les pistils de safran et mouiller avec le fumet de langoustine réalisé auparavant. Laisser réduire de moitié puis ajouter la crème liquide. Laisser réduire à nouveau et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre au besoin. Les monter au beurre à l'aide d'un mixer plongeant. Réserver au bain marie.
- 8 Retirer les aumonières de leur film et les égoutter sur un papier absorbant. Dresser sur assiette en lustrant les aumonières de beurre fondu. Napper de sauce safran. Servir bien chaud.