

Blanquette de la mer

Ingrédients

- Poisson : saumon, lotte ou autre, environ 130 à 150g par personne et arêtes pour le fumet (poisson plat de préférence)
- Noix de st Jacques avec corail, coques...
- Légumes : pommes de terre détaillées en frites et cuites à l'eau (cuisson départ à froid), mini poireaux et petites carottes nouvelles, asperges vertes, champignons, céleri branche, oignon, échalotes...
- Crème liquide
- Assaisonnement : sel, poivre du moulin, safran
- Beurre ½ sel
- Huile d'olive
- Sucre en poudre
- Déco : germes de betterave, graines de pavot
- Vin blanc
- Blancs d'œufs pour la mousse de poisson
- Echalotes
- Tranches fines de lard (à enrouler autour des morceaux de saumon)

Fumet de poisson

Faire fondre le beurre dans un faitout et faire suer les arêtes coupées en morceaux. Ajouter les légumes : oignons, branches de céleri, carottes, poireaux, pluches de champignons, les lardons, 2 clous de girofle. Déglacer au vin blanc (1 verre) et ajouter de l'eau. Laisser cuire environ 20mn. Ensuite filtrer en passant au chinois pour recueillir le jus.

Carottes glacées

Faire cuire les jeunes carottes non épluchées dans du beurre et une cuillère à soupe de sucre en poudre. Ajouter un peu d'eau et de fumet à hauteur des carottes et faire cuire jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Tester la cuisson avec une pointe de couteau. Les carottes prennent une couleur luisante

Cuisson des asperges et des blancs de poireaux

Cuire les asperges liées en bottes. Les jeter dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10mn. Les refroidir aussitôt pour qu'elles gardent leur couleur verte. Cuire les poireaux de la même façon et les refroidir. Réserver les têtes d'asperges et les poireaux et les ranger dans un plat à four. Ajouter un peu de fumet et recouvrir de papier d'aluminium. Maintenir au chaud au four à 70°

Champignons

Faire sauter les champignons dans une poêle chaude

Cuisson des coques

Ciseler des échalotes. Faire fondre le beurre dans un faitout, ajouter les échalotes ciselées, des queues d'asperges coupées en petits morceaux, ajouter une branche de céleri. Déglacer au vin blanc (muscadet). Mouiller avec le fumet. Ajouter les coques et recouvrir. Quand les coques sont ouvertes, elles sont cuites. Cuisson très rapide

Mousse de poisson

Mélanger crème et blanc d'œuf (quantité à adapter au nombre de personnes), assaisonnement

Mettre le poisson (lieu, saumon...) dans un ramequin. Verser le mélange crème, blanc d'œuf et cuire au four à 110-120°. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Laisser refroidir et couper en tranches Réchauffer au moment de dresser l'assiette

Lotte, noix de saint Jacques

Pocher la lotte coupée en morceaux dans du fumet, la cuisson est rapide et ensuite pocher les noix de st Jacques qui doivent restées translucides. Veiller à ne pas trop cuire

Saumon

Poêler les morceaux de saumon entourés des fines tranches de lard afin qu'ils soient dorés, les retourner et réserver au chaud

Ensuite dans la poêle qui a servi à préparer le saumon, ajouter une échalote ciselée, le corail des st Jacques, un peu des queues d'asperges coupées en morceaux. Déglacer au vin blanc et ajouter un peu de fumet de poisson et de la crème liquide. Mixer, assaisonner et récupérer l'écume pour le dressage des assiettes

Sauce

Délayer de la maïzena dans de l'eau froide. Ajouter du fumet de poisson et le lier avec la maïzena pour obtenir un velouté. Ajouter le jus de cuisson des champignons puis de la crème liquide. Ajouter l'assaisonnement, sel, poivre du moulin et du safran

Dressage de l'assiette

Veiller à que toutes les préparations soient bien chaudes. Réchauffer si besoin lotte, saumon, st Jacques et coques dans du fumet et dresser l'assiette en disposant saumon, lotte, st Jacques et coques sur l'assiette, la sauce puis les légumes : pommes de terre détaillées en frites, têtes d'asperges, carottes glacées, poireaux.

Décorer avec des germes de betterave et des graines de pavot

Bon appétit et un grand merci à Vincent



→ Couteaux utiles en cuisine : couteaux office, éminceur et flexible (longue lame fine)