

Atelier cuisine du 9 décembre 2017 : soufflé de saint Jacques aux petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 poireau
- 1 carotte
- Des champignons
- 2 échalotes, céleri-branche
- 1 oignon
- 1 barquette de lardons
- Crevettes (2 par personnes)
- Moules
- St Jacques (2 à 3 noix/personne)
- Vin blanc, huile d'olive, beurre 1/2 sel, sucre, crème liquide
- Assaisonnement : sel, poivre, anis, whisky, bouquet garni...
- Pâte feuilletée commandée chez le boulanger si possible, 1 œuf

Eplucher et laver les carottes, oignons, échalotes, poireaux. Eplucher les champignons et réserver les pluches pour le fumet

Ouvrir et nettoyer les st Jacques et réserver les bardes et le corail. Nettoyer et laver les moules. Décortiquer les crevettes et réserver les têtes pour le fumet.

Pour ouvrir les st jacques, utiliser un couteau plat avec une lame assez longue : tenir la coquille, partie plate à l'intérieur de la main, faire levier avec la lame, puis passer la lame à plat le long de la partie plate pour décoller la noix et les viscères. Réserver bardes et corail. Réserver les noix de st Jacques au frais.

Fumet : 20mn environ de cuisson

Faire suer les légumes dans de l'huile d'olive (carottes et poireaux en petits morceaux, échalotes puis ajouter les bardes de st jacques, les têtes de crevettes. Faire suer, puis mouiller au vin blanc. Ajouter un bouquet garni et les pluches de champignons et laisser cuire 20mn. Filtrer en passant au chinois

Le fumet peut se conserver au congélateur.

Carottes glacées : dans une sauteuse, mettre les carottes détaillées en bâtonnets + quelques petits morceaux de beurre par-dessus. Recouvrir d'eau à niveau. Ajouter un peu de sucre et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide ; les carottes deviennent luisantes mais restent croquantes. Mettre dans un plat

Fondue de poireaux :

Faire cuire les poireaux détaillés en petits morceaux dans un fond d'eau, une pointe de sucre et quelques petits morceaux de beurre par-dessus et réserver dans le plat des carottes

Moules marinières :

Echalotes ciselées, carottes en bâtonnets puis petits morceaux, céleri-branche. Faire suer les légumes dans la sauteuse. Ajouter les moules. Dès qu'elles sont ouvertes, les retirer du feu. Passer au chinois et récupérer le jus que l'on ajoute au fumet. Décortiquer les moules et réserver dans un plat.

Champignons et lardons

Dans une poêle bien chaude avec un peu de beurre, faire cuire les lardons et les ajouter à la fondue de poireaux, carottes. Réserver le gras de cuisson et y faire sauter les champignons détaillés en morceaux (les couper par la moitié, puis découper en 2 ou 3 selon la grosseur en conservant un peu de pied à chaque morceau de champignon). Assaisonner (sel, poivre) et les ajouter dans le plat des poireaux, carottes....

Crevettes décortiquées :

Les couper en morceaux et ajouter au mélange de légumes, lardons. Bien mélanger le tout et réserver au frais

Pâte feuilletée :

Etaler la pâte sur le plan de travail fariné puis la laisser reposer (souvent, elle se rétracte un peu)
Ensuite découper des disques d'un diamètre supérieur à celui du ramequin ou du bol à tête de lion

Préparation des ramequins ou bols

Déposer délicatement le mélange légumes, lardons dans les ramequins en faisant bien attention de ne pas salir les bords

Dans une poêle faire colorer les st Jacques dans un peu d'huile d'olive et beurre bien chaud, saler et poivrer et ajouter dans les ramequins ainsi que quelques moules. Déglacer la poêle avec du whisky ou ricard (au choix) et flamber, puis verser dans le fumet

Faire réduire le fumet et ajouter la crème liquide et un peu de maïzena délayée dans un peu d'eau froide au préalable. Rectifier le goût.

Ajouter une bonne cuillère dans chaque ramequin.

Dans un récipient délayer un jaune d'œuf avec un peu d'eau froide

Recouvrir chaque ramequin d'un disque de pâte feuilletée badigeonnée de jaune d'œuf sur les bords avec un pinceau pour bien adhérer au pourtour du ramequin. Badigeonner le dessus de la pâte de jaune d'œuf puis faire quelques traits avec la pointe d'un couteau pour le décor

Enfourner dans un four à 200-220 degrés pour cuire et dorer la pâte en surveillant bien la cuisson (10 à 15 mn environ)



→ Bonne dégustation et un grand merci à Vincent



Supplément avec reste des moules

□ On peut utiliser le reste de moules non décortiquées mais cuites et le fumet restant pour faire des moules marinières

Mettre le fumet dans un faitout. Ajouter crème liquide et Ricard ou whisky selon les goûts. Ajouter un peu de maïzena délayée avec de l'eau froide, faire bouillir puis ajouter les moules pour les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement.