

*Entrées froides aux produits de la mer*

Crudités de requin, perles des sous bois, vinaigrette cacao

**30 min 30 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

443

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour les
crudités**

500 g **Longe(s) de requin**
10 g **Perles des sous bois**
1 **Concombre**
1 **Radis**
2 **Pomme(s)**
1 botte(s) **Cerfeuil**
0.5 botte(s) **Coriandre**
1 **Radis**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Ciboule(s)**

**Ingrédients pour la
vinaigrette cacao**

50 cl **Huile d'olive**
12 cl **Vinaigre balsamique**
7 g **Cacao en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du requin

- 1 Recouvrir une assiette de film alimentaire pour y déposer les fines tranches de poisson. Prendre soin de bien tendre le film.
- 2 Tailler la longe de requin en fines tranches dans la longueur.
- 3 Déposer une tranche entre deux feuilles de papier sulfurisé. La tasser avec une batte ou à défaut une casserole, pour l'affiner et la rendre régulière.
- 4 Une fois l'opération réalisée, retirer la première feuille, parer les bords de la tranche de manière à obtenir un rectangle régulier.
- 5 Réserver la tranche sur l'assiette recouverte de film, répéter l'opération autant que nécessaire.
- 6 Séparer chaque tranche avec du film alimentaire pour qu'elles ne collent pas entre elles.
- 7 Terminer en filmant une dernière fois l'assiette, réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités du concombre, tailler en tronçons puis les éplucher à l'aide d'un économe.
- 2 Peler les légumes au dessus d'un récipient pour éviter de salir le plan de travail.
- 3 Couper chaque tronçon en deux, l'épépiner à l'aide d'une cuillère puis faire de fines tranches à l'aide d'une mandoline.
- 4 Enfin, tailler les tranches en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 5 Répéter l'opération avec le radis long. Le couper en tronçons puis le peler à l'aide d'un économe. Le tailler en tranches à l'aide de la mandoline, puis en julienne. Réserver.
- 6 Passer ensuite au radis rose : conserver sa peau, le tailler en rondelles à l'aide de la mandoline, puis en julienne à l'aide du couteau éminceur. Réserver.
- 7 Découper les pommes non pelées en tranches en utilisant la mandoline. Tailler ensuite les tranches en julienne. Réserver avec le reste.
- 8 Effeuille la coriandre fraîche, en réserver quelques unes pour le dressage. Faire un petit tas de feuilles et les hacher à l'aide du couteau éminceur. Réserver.
- 9 Répéter l'opération avec le cerfeuil. Réserver.

Étape 3

Préparation de la vinaigrette cacao

- 1 Verser le sel, le poivre et le vinaigre balsamique dans un saladier. Mélanger à l'aide d'un fouet pour dissoudre le sel.
- 2 Verser ensuite le cacao en poudre.
- 3 Ajouter l'huile d'olive en filet, mélanger.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser les juliennes de légumes dans un saladier avec les herbes ciselées. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de sel. Mélanger.
- 2 Enlever le film de l'assiette contenant le requin. Prendre une tranche et la saler.
- 3 Disposer un petit tas de légumes sur l'extrémité de la tranche en laissant dépasser les légumes de 0,5 cm de chaque côté. La rouler sur elle même.
- 4 Recommencer l'opération avec les tranches restantes.
- 5 Verser la vinaigrette dans un ramequin, la disposer sur l'assiette de dressage. Puis poser les rouleaux sur l'assiette.
- 6 Agrémenter de feuilles de coriandre, de cerfeuil et de quelques fleurs de ciboulail.
- 7 Déposer un à un les œufs d'escargot sur les rouleaux de requin à l'aide de la pointe d'un économe.
- 8 En touche finale, décorer l'assiette de quelques œufs

d'escargots.