

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Croques sardines à la coriandre et mousseline de chou-fleur



**58 min** **40 min** **18 min** **0** **746**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la mousseline de chou-fleur

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 A l'aide d'un couteau d'office ou avec les doigts, détacher le chou-fleur en sommités, le rincer.
- 3 Faire chauffer une casserole avec du lait sur feu moyen sans le faire bouillir.
- 4 Lorsque le lait est chaud, plonger les sommités de chou-fleur dedans. Laisser cuire pendant 15 minutes.
- 5 Après ce temps, égoutter le chou-fleur dans une passoire. Réserver le lait dans un saladier.
- 6 Dans la même casserole, mettre la crème fleurette. La faire réduire de moitié sur feu moyen.
- 7 Remettre les sommités de chou-fleur dans la casserole et mixer avec le mixeur plongeant.
- 8 Arrêter de mixer à l'obtention d'une purée homogène, assaisonner de sel et de poivre.
- 9 La purée ne doit ni être trop épaisse ni trop liquide, elle doit être crémeuse et onctueuse. Si besoin, ajouter du lait ayant servi à la cuisson du chou.

Il est important que la purée soit lisse et homogène pour

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les croques sardines à la coriandre

500 g **Filet(s) de sardines**  
1 **Pain de mie**  
1 botte(s) **Coriandre**  
5 cl **Huile d'olive**

### Ingrédient pour la mousseline de chou fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**  
50 cl **Lait entier**  
25 cl **Crème liquide  
(fleurette)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la décoration

1 **Graine(s) germée(s)**  
1 **Graine(s) germée(s)**

- 10 passer dans le siphon. Si ce n'est pas le cas la passer au tamis avant de la verser dans la cuve.
- 11 A l'aide d'un pochon, transvaser la purée dans un siphon et réserver au bain marie.

## Étape 2

### Préparation des croques sardines

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).
- 2 Effeuille la coriandre, la ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3 A l'aide d'un couteau scie, parer les croutes du pain de mie.
- 4 Couper de fines tranches dans la longueur (15 cm). Les retailler pour les adapter à la forme et la taille des filets de sardines.
- 5 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les tranches de pain de mie d'huile d'olive.
- 6 L'huile d'olive va permettre d'éviter que les tranches de pain de mie ne se cassent pendant la cuisson.
- 7 Déposer un filet de sardine sur chaque tranche.
- 8 Ajouter de la coriandre ciselée. Rouler le tout et piquer avec un cure-dents.
- 9 Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé, déposer les croques sardines.
- 10 Enfournier pendant 3 minutes.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Sortir les croques sardines du four, les dresser dans un bol de présentation.
- 2 Visser deux cartouches de gaz dans le siphon puis l'agiter énergiquement.
- 3 Dresser la mousseline dans une verrine. Décorer de graines germées de poireaux et de betteraves.
- 4 Disposer le bol et la verrine sur une belle assiette puis servir.