

Entrées chaudes aux produits de la mer

Poêlée de seiches et gambas, légumes croquants et jus coco gingembre


1h20

TEMPS TOTAL

1h10

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

0

REPOS

419

CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher et émincer le gingembre, l'échalote, l'ail et la citronnelle à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une casserole avec l'huile. Ajouter les légumes et les faire suer pendant quelques minutes.
- 3 Ciseler finement la coriandre et en verser 1/4 dans la casserole, réserver le reste.
- 4 Ajouter le lait de coco et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Porter à ébullition puis laisser infuser pendant 30 minutes à couvert.
- 6 Verser la préparation dans un blender, mixer.
- 7 Placer un chinois au-dessus d'un bol. Verser la sauce dans le chinois, la fouler à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre, réserver.

Étape 2

Préparation des légumes croquants

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poêlée de seiche et de gambas

 400 g **Seiche**
 12 **Gambas**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le jus coco gingembre

 20 cl **Lait de coco**
 50 g **Gingembre frais**
 50 g **Echalote(s)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 0.5 **Bâton de citronnelle**
 0.5 botte(s) **Coriandre**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes croquants

 2 **Carotte(s)**

- 1 Éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Equeuter les pois gourmands.
- 2 Couper les fanes des radis à l'aide d'un couteau d'office. Parer le céleri-branche.
- 3 Émincer tous les légumes très finement à l'aide d'un couteau éminceur pour qu'ils cuisent rapidement. Les mélanger dans un saladier.
- 4 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive. Ajouter tous les légumes et les faire sauter rapidement.
- 5 Les légumes doivent rester croquants.
- 6 Ajouter le reste de coriandre ciselée et réserver au chaud.

240 g **Pois gourmands**
300 g **Radis**
2 branche(s) **Céleri-Branché**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 3

Cuisson des seiches et des gambas

- 1 Émincer les blancs de seiche.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Ajouter les blancs de seiche et les faire revenir pendant quelques minutes. Puis les réserver dans une assiette.
- 3 Décortiquer les gambas.
- 4 Remettre la poêle à chauffer avec un peu d'huile, ajouter les gambas et les faire revenir pendant quelques minutes. Puis les réserver.
- 5 Bien cuire séparément seiches et gambas afin que leurs saveurs différentes ne s'altèrent pas.
- 6 Réserver au chaud.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les légumes sautés au fond d'une assiette creuse.
- 2 Ajouter les seiches poêlées tout autour.
- 3 Insérer 3 gambas dans chaque pic en bois, déposer une brochette sur le bord de chaque assiette.
- 4 Napper de sauce coco gingembre, décorer d'un brin de coriandre. Servir sans attendre.