

*Entrées froides aux produits de la mer*

Tourteau



7h15 **50 min** **2h25** **4h** **264**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson des tourteaux

- 1 Verser de l'eau froide dans une grande marmite et y mettre les tourteaux.
- 2 Éplucher puis émincer l'ail, l'oignon, les échalotes et la carotte à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Mettre le bouquet garni dans la marmite avec l'ail, l'oignon, l'échalote et la moitié de la carotte émincée ainsi que le thym, le laurier, du sel et du poivre.
- 4 Porter à ébullition et laisser cuire 10 min.
- 5 On compte 10 min de cuisson par tranche de 800g.
- 6 Ôter la marmite du feu et laisser refroidir à température ambiante.
- 7 Enlever la garniture de la cuisson à l'aide d'une écumoire et la réserver pour la réalisation du consommé.
- 8 Réaliser la vinaigrette en commençant par éplucher puis émincer l'échalote à l'aide du couteau éminceur.
- 9 Ciseler ensuite le persil et la ciboulette.
- 10 Verser l'huile d'olive dans un bol, ajouter de la fleur de sel, l'échalote émincée, le persil et la ciboulette ciselés.
- 11 Mélanger à l'aide d'une fourchette pour obtenir une vinaigrette homogène.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tourteau

3 **Crabe**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Oignon(s)**
2 **Echalote(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Bouquet garni**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Echalote(s)**
1 branche(s) **Persil plat**
4 tige(s) **Ciboulette**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le consommé

1 c. à soupe **Concentré de**

- 12 Sortir ensuite les tourteaux refroidis et les décortiquer à l'aide d'une pince à crabe.
- 13 S'il y en a, garder le corail des tourteaux pour le dressage.
- 14 Garder les carcasses pour la réalisation du consommé.
- 15 Mettre la chair dans le bol de vinaigrette et mélanger à l'aide de la fourchette. Réserver au frais.

Étape 2

Réalisation du consommé

- 1 Déposer les carcasses de tourteau dans un rondou puis verser de l'eau à hauteur.
- 2 Ajouter la garniture aromatique du bouillon et le concentré de tomate.
- 3 Verser le vin blanc, de l'eau à hauteur et faire chauffer sur feu doux. Laisser cuire pendant 2 heures à petite ébullition.
- 4 Si le consommé a trop réduit, rajouter de l'eau.
- 5 Ôter ensuite le rondou du feu et ôter les carcasses à l'aide de pinces de cuisine.
- 6 Passer le jus dans un chinois au dessus d'un saladier puis verser dans une casserole.
- 7 Eplucher l'oignon et l'échalote à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Mettre l'oignon, le poireau, l'échalote, la tomate, le reste de carotte émincée dans un robot et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 9 Verser le tout dans le rondou avec le jus passé au chinois.
- 10 Fouetter les blancs d'oeufs dans un saladier à l'aide d'un fouet puis les ajouter dans le rondou. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 11 Faire chauffer sur feu doux jusqu'à la reprise de la petite ébullition puis laisser chauffer pendant 10/15 min.
- 12 Récupérer ensuite le jus au fur et à mesure à l'aide d'une louche en ne prenant que le dessus.
- 13 Cette technique permet de clarifier le jus car les impuretés vont rester au fond du rondou et le consommé restera à la surface.
- 14 Une fois le jus clarifié récupéré, éteindre le feu.
- 15 Peser le consommé et compter 6 feuilles de gélatine par litre.
- 16 Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide pour la faire ramollir.
- 17 Verser un peu de consommé dans la gélatine ramollie, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis verser ce mélange dans le consommé. Mélanger à nouveau pour que la gélatine s'incorpore bien au consommé.
- 18 Répartir ensuite le consommé au fond des assiettes de dressage et laisser prendre au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.

tomate

200 ml **Vin blanc**
 3 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
 6 feuille(s) **Feuille de gélatine**
 0.5 **Oignon(s)**
 0.5 **Poireau**
 1 **Echalote(s)**
 1 **Tomate(s)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cresson**
 1 **Salade(s)**
 1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

Étape 3

Dressage

- 1 Emincer le corail mis de côté, s'il y en avait.
- 2 Sortir l'émietté de tourteaux et les assiettes avec le consommé du réfrigérateur.
- 3 Déposer un cercle sur chaque assiette, sur le consommé figé.
- 4 Garnir les cercles de chair de tourteaux à l'aide d'une cuillère à café.
- 5 Ôter ensuite les cercles et dresser de la cresse, de la fleur de pensée et du shiso sur la chair de tourteaux.
- 6 Décorer le consommé avec le corail émincé et servir.