

COQUILLES SAINT-JACQUES POÊLÉES AUX TROIS CHOUX-FLEURS

RECETTE POUR 4 PERSONNES



Ingrédients Velouté de chou-fleur

600 g de chou-fleur
400 g de crème
400 g de bouillon de légumes
Huile d'olive
Jus de citron
Sel, poivre, tabasco

Ingrédients Purée de chou-fleur

300 g de chou-fleur
100 g de crème
200 g de bouillon de légumes
Sel, poivre, tabasco

Ingrédients Garniture

1 chou-fleur blanc
1 chou-fleur violet
1 chou romanesco
1 oignon
1 blanc de poireau
Sel
Poivre

Ingrédients Finition

Sel, poivre, tabasco
Fleur de sel
Poivre mignonnette 4 baies
Huile d'olive
Pousses de saison

Ingrédients Saint-Jacques

4 coquilles Saint-Jacques

Préparation du velouté de chou-fleur

Émincer finement l'oignon, couper grossièrement 500 g de chou-fleur blanc. Dans une casserole, faire suer l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive puis ajouter les 500 g de chou-fleur taillé. Mouiller avec la crème et le bouillon de légumes. Laisser mijoter 20 minutes. Ajouter 100 g de chou-fleur cru. Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement de sel, de poivre, de tabasco et d'un filet de jus de citron.

Préparation de la purée de chou-fleur

Mettre tous les ingrédients à chauffer dans une casserole, laisser cuire 10 minutes. Mixer, assaisonner de sel et de tabasco. Si la consistance de la purée est trop liquide, la mettre à égoutter sur du papier absorbant.



Préparation de la garniture

Prélever des sommités de chou-fleur blanc et de chou romanesco. Les blanchir séparément durant 5 minutes, puis les refroidir dans de l'eau glacée. À l'aide d'un économe, gratter la surface du chou romanesco, du chou-fleur blanc et du chou-fleur violet puis hacher le tout afin d'obtenir une poudre. Mélanger toutes les couleurs. Couper des sommités de chou-fleur violet en carpaccio. Couper le blanc de poireau en deux et réaliser une brunoise, blanchir la brunoise, la refroidir dans de l'eau glacée puis l'égoutter.

Préparation des Saint-Jacques

Ouvrir les Saint-Jacques, ne récupérer que les noix puis bien les rincer et les sécher. Mettre les coquilles dans de l'eau bouillante une minute afin de les nettoyer, puis bien les sécher. Disposer au fond de la coquille une fine couche de brunoise de poireau du diamètre de la noix. Colorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive le joli côté des noix, assaisonner de sel et de poivre. Disposer les noix dans chaque coquille sur la brunoise de poireau, dresser tout autour à l'aide d'une poche des points de purée de chou-fleur, puis, sur chaque point, déposer en alternant les sommités de chou-fleur blanc et de chou romanesco. Mettre les coquilles au four en mode chaleur sèche à 90 °C durant 5 minutes.

Préparation Finition

Dès la sortie du four, décorer avec le carpaccio de chou-fleur violet, la poudre des choux-fleurs et les pousses de saison. Assaisonner les dessus des noix et les légumes d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel et du poivre mignonnette 4 baies. Servir avec le velouté de chou-fleur bien chaud et émulsionner.

Niveau de cuisson des Saint-Jacques

5 minutes | Mode sec 90 °C