

# Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Comme je vous l'avais promis la semaine dernière je vous dévoile aujourd'hui la recette de la délicieuse et très originale soupe que j'ai dégustée à la Cité du Chocolat Valrhona. Le chocolat Orellys amène une fantastique onctuosité et contrairement à ce que l'on pourrait croire le côté sucré est très subtil...Une pure gourmandise et un superbe plat.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Valrhona est la marque d'excellence en chocolaterie, utilisée par tous les grands chefs et les grandes tables du monde entier. C'est toute une variété de chocolats d'exceptions à déguster ou à pâtisser, concoctés à partir des meilleures fèves.

Si vous habitez la région de Lyon où si vous êtes de passage ne manquez de visiter cet endroit unique en son genre, véritable escale gourmande! Pour en savoir plus sur la Cité du Chocolat cliquez [ici](#).



Velouté de panais, banane plantain et chocolat

## Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 kg 200 de panais
- 400 g de banane plantain (environ 3 bananes): la banane plantain est nettement moins sucrée que la banane que l'on consomme habituellement. Sa peau est plus épaisse et on la consomme cuite. Elle est prête à consommer lorsque la chair cède légèrement à la pression et que la pelure est bien jaune, voire marron, sans aucune coloration verte.
- 400 gr de pommes de terre
- une marmite de bouillon Knorr (poule)
- lait
- 25 cl de crème fraîche liquide entière **par kilo de soupe finie**
- poivre de tasmani
- sel

- 150 gr de chocolat Valrhona Orellys par kilo de soupe finie. Ce chocolat vient juste d'être commercialisé pour le grand public: il est assez difficile à trouver. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous.



Valrhona - Orellys 35% chocolat blond au muscovado de couverture fèves 200 g

## Préparation

- Pelez les panais et coupez-les en morceaux.



Pelez les panais et coupez les en morceaux

- Épluchez les bananes plantain et coupez-les en morceaux. Il vous en faut 400 g pour la soupe et réservez-en une douzaine de tranches **pour les poêler**.



Épluchez les bananes plantain



Coupez les bananes en morceaux

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites en sorte que les dés de pommes de terre, banane et panais soient de la même taille.



Taillez les pommes de terre en petits cubes

- Faites cuire les panais, bananes et pommes de terre dans un mélange d'eau et de lait. Comptez un tiers de lait pour 2/3 d'eau et recouvrez à hauteur. Ajoutez la marmite de bouillon Knorr.



Faites cuire les panais, banane et pommes de terre dans de l'eau

- Quand l'ensemble des éléments est bien cuit, mixez le tout: commencez par mixer sans ajouter trop de liquide de cuisson. En ajoutant le liquide de cuisson au fur et à mesure vous contrôlerez mieux la texture de votre

soupe. La soupe doit avoir une consistance crémeuse donc vous n'aurez certainement pas besoin de toute l'eau de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le poivre.



Mixez pour obtenir un mélange bien lisse

- Pendant la cuisson de la soupe faites revenir les tranches de banane que vous avez réservées précédemment dans un peu de beurre pendant quelques minutes: elles doivent être bien dorées. Salez et poivrez. Réservez.



Faites revenir les tranches de bananes dans un peu de beurre

- Prélevez un kilo de soupe chaude. Ajoutez alors dans la soupe chaude le chocolat et la crème fraîche. Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt.



Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt

- Versez la soupe dans des petits bols; déposez par dessus une tranche de banane et quelques feuilles de cerfeuil ou de shiso. Et maintenant on se régale!



Velouté de panais, banane plantain et chocolat

---

# Soupe anisée aux deux melons et sa délicate quenelle au chèvre frais

Voici une entrée super rafraîchissante pour l'été. Rapide à faire (pas de cuisson!) elle est digne d'une entrée gastronomique à moindre frais. Alors régalez-vous! Il vous faudra juste un mixeur pour préparer cette délicieuse soupe.

## Ingrédients: pour 4 personnes

Pour la soupe

- un melon à chair orange (type Cavaillon)
- un melon à chair verte (type galia)
- 0.2 dl de pastis (plus ou moins selon votre goût!)
- des feuilles d'agastache anisée (vous en trouverez en jardinerie). Pour en savoir plus sur l'agastache rendez-vous en fin de cet article. Si vous n'en trouvez pas remplacez-la par de l'anis étoilé en poudre ou du basilic thaïlandais.

Pour les quenelles de chèvre

- 20 cl de crème fraîche liquide entière bien froide
- 50 g de chèvre frais
- lemon pepper selon votre goût. Vous en trouverez en super marché: mais vous pouvez le remplacer par des poivres particuliers comme un poivre du thymut ou du poivre long par exemple. Attention: n'essayez pas de moulin le poivre long dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moulin dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre

dans une boîte hermétique.

- sel

## Préparation

### Pour la soupe

- Coupez les deux melons en deux et ôtez-en les graines. Puis prélevez des petites boules dans le melon à chair verte à l'aide d'une cuillère parisienne. Si vous n'avez pas de cuillère parisienne faites une petite brunoise (petits dés) avec un quart du melon.
- Puis prélevez la chair restante du melon à chair verte ainsi que celle du melon à chair orange. Mettez le tout dans un mixeur avec le pastis et mixez finement. La soupe est prête. Mettez-la au frais.
- Mixez la crème pour en faire une chantilly légère.
- Ajoutez le chèvre frais et le lemon pepper et fouettez encore quelques secondes. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.

## Dressage

- Versez la soupe dans l'assiette. Déposez une belle quenelle de chèvre au milieu et disposez des billes de melon à chair verte tout autour. Décorez avec des feuilles ciselées d'agastache. Il ne vous reste plus qu'à déguster ce petit bonheur rafraîchissant...

## Le saviez-vous

L'agastache anisée est réputées pour ses vertus médicinales, mais également pour son feuillage aromatique. On l'utilise en cuisine pour parfumer les desserts, confitures et sauces grâce à son arôme d'anis et de réglisse. Très décorative et d'un grand intérêt aromatique, cette plante s'utilise donc aussi bien pour orner un jardin que pour cuisiner de délicieux plats parfumés.

Source: <http://www.jardiner-malin.fr/>

---

## Mon gaspacho tonique, concombre et pomme

Vous connaissez tous la version traditionnelle du gaspacho. Je vous en propose ici ma version un peu plus originale et ultra rafraîchissante! C'est une recette idéale en vacances car ne nécessitant aucune cuisson.

## Ingrédients: pour quatre personnes

- trois pommes . Vous choisirez la variété que vous préférez: une granny sera moins sucrée et plus acide par

exemple

- un beau concombre
- un citron vert
- 1 dl d'huile d'olive bien fruitée
- sel
- poivre long moulu: le poivre long est le fruit d'une liane originaire d'Inde. Il pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l' Himalaya et a une forme oblongue. Sa saveur est chaude et piquante, moins forte que celle du poivre noir, et légèrement sucrée. N'essayez pas de le moudre dans un moulin à poivre car il est assez dur. Je vous conseille de le moudre dans un mini mixeur électrique et de le conserver ainsi en poudre dans une boîte hermétique.

## Matériel

- un mixeur

## Préparation

- Pelez le concombre. Coupez le en deux dans le sens de la longueur puis faites de même avec les deux morceaux obtenus. Ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère (les graines sont sans intérêt gustatif, difficiles à mixer et surtout indigestes). Prélevez 300 g de concombre que vous mettrez dans le mixeur.
- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de concombre restant en tous petits dés. Réservez dans un bol.
- Pelez les pommes. Coupez les en deux et ôtez-en le cœur. Prélevez 300 g de pomme que vous mettrez dans le mixeur avec le concombre.
- Zestez le citron vert. Puis pressez-en le jus.

- Coupez l'équivalent de deux belles cuillerées à soupe de pommes restantes en tous petits dés. Versez-les dans le bol contenant les dés de concombre et mélangez avec le jus d'un demi citron vert. Cela évitera l'oxydation de la pomme.
- Dans le mixeur (contenant déjà 300 g de pomme et 300 g de concombre) ajoutez le jus restant du citron vert et mixez finement. Puis au fur et à mesure ajoutez l'huile d'olive toujours en mixant. Salez et poivrez selon votre goût. C'est prêt!

## Dressage

Versez le gaspacho dans de jolis bols. Ajoutez au centre les dés de pomme et concombre mélangés puis un peu de zeste de citron vert. Servez très frais. C'est délicieux...

---

**Oeuf**                      **parfait**                      **basse**

# température, crème de parmesan et cèpes

Cette recette d'Oeuf parfait est une merveille d'onctuosité...Profitez de la pleine saison des cèpes pour goûter cette crème de parmesan accompagnée d'un délicat œuf parfait, crémeux et fondant. Sinon utilisez des cèpes déshydratés que vous tremperez préalablement dans de l'eau tiède.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

**Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire les œufs à basse température.**

---

# Ingrédients pour l'Oeuf parfait (pour 6 personnes)

- six gros cèpes
- parmesan râpé pour les tuiles;;un œuf par personne
- piment d'Espelette
- un oignon
- 400 g de parmesan en morceaux pour la crème de parmesan (200 g et 200 g)
- 80 g de parmesan râpé pour la tuile
- 1/2 l de crème liquide entière
- 1/2 l de lait
- 1/4 l de bouillon de volaille.

## Matériel:

Pour plus de précision sur la cuisine sous vide cliquez [ici](#).

Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois **vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.**

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous.

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) les 80 g de parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la

surcuisson qui donne un goût amer.

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.

Puis préparez vos cèpes:

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez les cèpes en tranches.
- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.

La cuisson des œufs

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de parmesan.

Cette recette de crème de parmesan est grandement inspirée d'une des recettes cultes du chef Stéphane Jégo du restaurant parisien » L'ami Jean » dont vous trouverez la vidéo complète à la fin de cet article.

- Coupez tout le parmesan en petits morceaux (les 400 g)
- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles.
- Faire suer l'oignon dans une cocotte. Il ne faut pas qu'il colore: il doit être translucide.

- Ajoutez la **moitié** du parmesan (200g) et le thym. Le parmesan ne doit pas attacher. Faire revenir légèrement.
- Mouillez avec le lait, la crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule. Amenez à une légère ébullition pendant quinze minutes.
- Mixez le tout.
- Puis rajoutez le reste de parmesan (les 200 g restants). Laissez fondre le parmesan et remixez. Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin ( le parmesan est déjà bien salé) et ajoutez le piment d'Espelette. Passez l'ensemble au chinois. Réservez au chaud.

## **Dressage :**

- Versez la crème de parmesan dans un bol et déposez des lamelles de cèpes réchauffés par dessus.
- Cassez l'œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème de parmesan.

Posez une très belle tranche de cèpe, la tuile de parmesan et saupoudrez de piment d'Espelette. c'est prêt!

**La recette originale de la crème de parmesan de Stephane Jégo en vidéo**

<https://www.youtube.com/watch?v=QZNRW6-2UAE>

---

# Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

J'ai récemment eu l'occasion de déguster un repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j'en suis revenue sur un petit nuage avec plein d'idée de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de saveur. J'ai donc essayé de le reproduire au plus proche...C'est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama...



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

**Ingrédients: pour 6 personnes**

- un petit chou fleur
- un oignon jaune
- 300 ml de lait
- un œuf par personne
- du tarama (chez votre poissonnier)
- un pot d'œufs de truite. Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite.
- sel, poivre et une pointe de curry
- quelques pousses de shiso pour le dressage

### **Matériel:**

Pour plus de précision sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#)

- Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.
  - un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:
- Un siphon ( facultatif)

### **Préparation:**

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laissez les œufs dans le bain marie 15 mn de plus pour les maintenir à température en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de choux fleur.

- Pelez l'oignon et détaillez le en rondelles.
- Détaillez le chou fleur en sommités.
- Faites revenir les oignons dans une grande casserole avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.
- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.
- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.
- Mixez le finement sans rajouter de liquide. Vous pouvez maintenant l'assaisonner: sel, poivre et éventuellement une pointe de curry.

## **Dressage:**

- Dans le fond d'un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.
- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.
- Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.
- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi garder votre mousse au chaud jusqu'au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l'utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez [ici](#).
- Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).

- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu'à déguster: vous serez au paradis des gourmets...

Je ne résiste pas à l'envie de vous monter l'œuf parfait du chef Christophe Hardiquet servi dans sa coquille...Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite de mon interprétation.

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

[www.bon-bon.be](http://www.bon-bon.be)

---

## Velouté d'avocat au crabe

Après la [Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud](#), voici une nouvelle entrée froide que vous apprécierez particulièrement en été. Elle ne demande que 10 minutes de préparation et aucun temps de cuisson alors pourquoi s'en priver?

### Ingrédients ( pour 4 personnes ) :

- 2 Avocats murs
- une boîte de crabe
- un petit oignon jaune
- un citron vert ( jus et zeste)
- le jus d'un demi citron jaune
- un petit bouquet de menthe fraîche
- une marmite de bouillon de légumes ( knorr)

- un demi litre d'eau
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques gouttes d'huile d'olive
- sel poivre

## **Matériel:**

- un mixeur

## **Préparation:**

- Épluchez et coupez grossièrement l'oignon.
- Coupez les avocats en deux et en extraire la chair à l'aide d'une cuillère.
- Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.
- Chauffer un demi litre d'eau et y faire dissoudre la marmite de bouillon de légumes.
- Zestez le citron vert.
- Pressez le jus du citron vert et du demi citron jaune.
- Versez tous les éléments ( avocat, oignon, menthe, bouillon, zeste et jus de citron) dans le mixeur et mixer finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
- Ouvrez la boîte de crabe et égouttez son contenu.
- Dans un petit plat mélangez le crabe, le vinaigre de riz et quelques gouttes d'huile d'olive. Salez et poivrez. Zestez un citron vert sur le crabe( ou mieux si vous en trouvez, un combava, variété de petit citron asiatique). Réservez au frais.

## **Dressage :**

- Au moment de servir versez une louche de velouté au crabe dans un bol. Puis déposez dessus une cuillerée de crabe. Décorez avec une feuille de menthe ou des pousses de shiso.

Il ne reste plus qu'à déguster!

---

# **Soupe rafraîchissante tomates et fraises, pétales de cabillaud**

Avec les chaleurs de l'été quoi de plus agréable qu'une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.

## **Ingrédients: Pour 8 personnes**

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.

- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud



---

## Matériel

- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer

## Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.
- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.
- Épluchez l'échalote et émincez la.
- Épluchez l'oignon et émincez le grossièrement.
- Dans une grande casserole faire chauffer un petit filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.
- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.

- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.
- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés ( morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.



- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.



- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.



- 
- A l'aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux ( pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.

## Dressage :

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.



- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.



- Il ne vous reste plus qu'à déguster!

---

# Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.

## **Ingrédients ( 4 personnes):**

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

## **Matériel:**

- un mixeur

- une écumoire

### **Préparation:**

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.
- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.
- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.
- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.
- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.
- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.
- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

### **Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

### **Le saviez vous?**

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

---

# Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.

## **Ingrédients ( pour 4 personnes):**

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre ( 20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive ( pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli vert tendre. Elle est parfois vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en

beignet ou bien farcie.

- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

#### Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

#### Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes ( environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.
- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.
- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage ( avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien

moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.

- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.
- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.
- Lavez la courgette.
- Avec un économiseur à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belles tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

### **Dressage:**

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien. Retirez le cercle. Déposez dessus une

fine tranche de courgette roulée sur elle même.

- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.
- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!