Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l’ail des ours

Voici une entrée de mousseline toute légère, délicate et bien relevée par l’ail des ours. C’est la pleine saison pour cette plante sauvage qui aime l’humidité et pousse dans les sous bois.

Contrairement à l’ail que nous connaissons il ne se présente pas en gousse; ce sont ses feuilles et fleurs qui ont un goût d’ail très prononcé, sans avoir les inconvénients digestifs de l’ail. Les feuilles ressemblent beaucoup au muguet. Attention ! Ne le confondez pas avec ce dernier qui est toxique !

Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l’ail des ours

La recette est donnée pour 6 personnes.

Matériel:

Vous aurez besoin de moules anti adhésifs type Flexipan. J’utilise des petits moules à charlotte que je pose dans un grand plat rempli d’eau (les mousseline cuisent au bain marie). Comme la plaque des moules est plus grande que mon

plat, je rabat la partie qui dépasse sur la partie qui est dans le plat…Mais vous pouvez aussi utiliser des moules individuels .

Ingrédients pour le pistou d’ail des ours:

- 50 g d’ail des ours
- 30 g de pignon
- 10 cl d’huile d’olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz

Ingrédients

Vinaigre de riz

Préparation du pistou:

Le pistou se prépare comme un pistou classique; vous pouvez le préparer la veille et le conserver au frais.

- Coupez les feuilles grossièrement.

Détaillez grossièrement les feuilles

- Puis mixez les feuilles avec les pignons , le vinaigre et l'huile d'olive. Goûtez la préparation et rectifiez l »assaisonnement. Le pistou est prêt: réservez le.

Mixez tous les ingrédients

Ingrédients pour la mousseline de cabillaud:

- 350 de filet de cabillaud
- 30 cl de crème fraîche entière bien **froide**!

- 2 blancs d’oeuf
- sel, poivre
- 200 g de crevette grises

Ingrédients mousseline

Préparation de la mousseline:

Pour la réussite de cette préparation il est important que tout les ingrédients soient bien froids.

- Préchauffez votre four à 160°.
- Coupez le poisson en petits morceaux.

Coupez les poisson en morceaux.

- Puis mixez le poisson. Si vous avez un hachoir je vous conseille de passer le poisson d’abord au hachoir (grille fine) puis de le remettre au froid une demi heure avant de le mixer. Vous aurez ainsi une farce plus fine

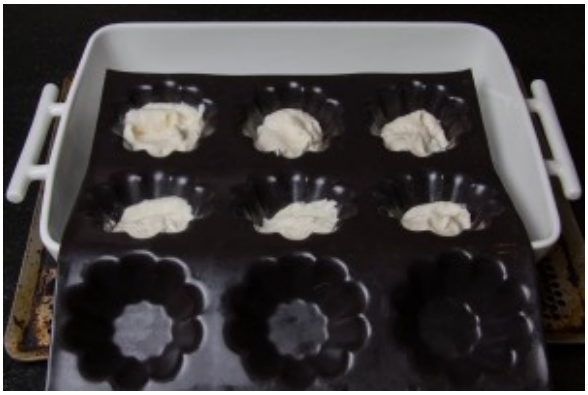
et surtout vous éviterez de surchauffer la chair du poisson avec le mixeur. En fin de mixage ajoutez les blancs d'œufs et remettez au froid 20 mn avant d'incorporer la crème fraîche.

Mixer le poisson avec les oeufs

- Puis dans un bol passé au froid incorporez la crème fraîche froide par petites quantités.

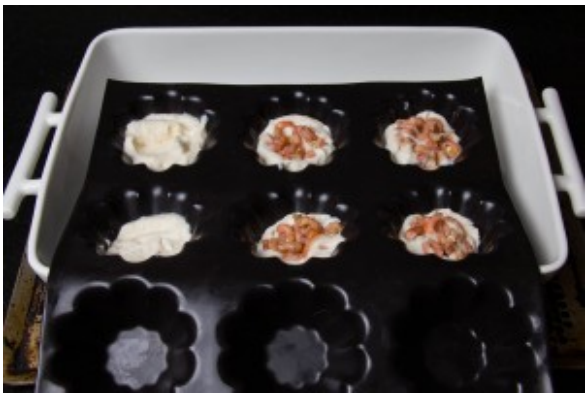
Puis ajoutez la crème fraiche

- N'oubliez pas de goûter la farce obtenue pour rectifier l'assaisonnement.
- Versez la mousseline à mi hauteur des moules.



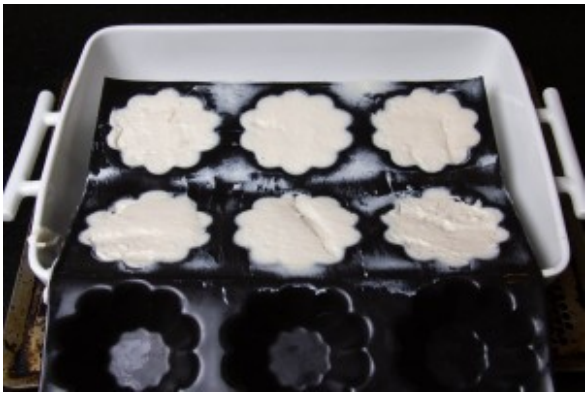
Versez la préparation dans les moules

- Puis disposez des crevettes grises au centre.



Déposez les crevettes grises

- Recouvrez de mousseline et lissez le dessus avec une spatule.



Lissez le dessus

- Refermez la partie du moule en trop. Si vous utilisez des moules individuels protégez le dessus de vos mousselines avec une feuille de papier aluminium que vous aurez au préalable beurrée. Cela évitera que le dessus des mousselines ne colore.

- Versez de l’eau bien chaude dans le plat, autour du moule.

Versez l’eau chaude dan s le moule

- Enfournez pour 25 à 30 mn à 160°.

Dressage:

- Démoulez vos mousselines et disposez les sur l’assiette. A l’aide d’une cuillère faite un beau trait de pistou et parsemez de crevettes grises.

Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l’ail des ours