

Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Les Oeufs brouillés... sans œufs? Mais non je ne suis pas tombée sur la tête! Il s'agit là d'une recette végétarienne, ultra rapide, facile à préparer et surtout étonnante car elle remplace agréablement les classiques œufs brouillés. La texture est tout aussi fondante et vous pouvez les parfumer au fromage de votre choix, aux herbes (ciboulette, basilic...), aux épices (curry, paprika fumé...). Pour cette recette j'ai choisi l'ail des ours car c'est la pleine saison et le curcuma.



Oeufs brouillés... sans œufs (recette végétarienne)

Ingrédients pour 2 personnes

(entrée)

- 360 g de tofu soyeux (vous en trouverez facilement dans les épiceries bio)
- deux cuillerées à soupe rase de farine de pois chiche
- une cuillerée à café rase de curcuma
- sel et poivre
- quelques feuilles d'ail des ours (et leurs fleurs pour le dressage)

Et en accompagnement une petite salade...

Préparation

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf l'ail des ours) à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet. Laissez reposer 20 minutes: la farine de pois chiche va ainsi se gorger de l'humidité du tofu.



Mélangez l'ensemble des ingrédients

- Ciselez les feuilles d'ail des ours.



Ciselez les feuilles d'ail
des ours

- Ajoutez-les au mélange précédent et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez-les au mélange
précédent et rectifiez
l'assaisonnement en sel et
poivre.

- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et versez le mélange . Faites cuire comme vous feriez cuire des œufs brouillés, en mélangeant régulièrement, pendant quelques minutes.



Faites cuire le mélange à la poêle

- Il ne reste plus qu'à servir avec une bonne salade.



Oeufs brouillés... sans œufs
(recette végétarienne)

**Fond d'artichaut farci et sa
bisque de crevette, ail des**

ours

C'est la saison des artichauts alors profitons-en car c'est un produit délicieux et très fin qui malheureusement est un peu oublié de nos jours. Voici donc une recette qui va vous réconcilier avec ce légume riche en fibres et en anti oxydants. La bisque de crevette se marie tout en finesse à l'artichaut et apporte le côté gastronomique à la recette. Vous allez vous régaler! C'est un plat que je sers en entrée et qui remporte toujours un franc succès.



Fond d'artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Ingrédients: pour 8 personnes

- 8 gros artichauts de Bretagne
- deux citrons jaunes
- un demi litre de fond de volaille

- 30 belles crevettes crues (pour la farce fine et le dressage) avec leurs têtes et carapaces (pour la bisque). Vous aurez un peu plus de crevettes que la recette n'en nécessite mais vous aurez besoin de toutes les carapaces et têtes des 30 crevettes pour la bisque... : donc pour le surplus de crevettes, faites une petite mayonnaise c'est parfait pour une salade du soir.
- deux citrons vert (un pour le jus, un pour le zeste)

Pour la farce fine de poisson et crevettes

- 250 grammes de poisson blanc (merlan, cabillaud ou sole au choix)
- la chair d'une dizaine de crevettes mentionnées ci dessus
- un blanc d'œuf
- 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- sel
- poivre ou piment d'Espelette
- quatre belles feuilles d'ail des ours et 2 pour le dressage soit six en tout. L'ail des ours est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un sublime goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires. C'est la saison alors on en profite! Vous pouvez en demander à votre vendeur de légumes ou en planter sur votre balcon ou jardin du moment que le plant soit à l'ombre. L'ail des ours repousse tout seul l'année suivante...



ail des ours

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces des 30 crevettes mentionnées au dessus

- une carotte
- un blanc de poireau
- 3 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- une branche de cèleri
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l'oignon.



Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d'ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s'enlève facilement. Réservez les crevettes au frais et gardez bien les têtes et carapaces pour l'étape suivante.



Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.



Faites revenir les carapaces
et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.



Puis ajoutez les légumes, le
concentré de tomate et le
bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.



Déglacez avec le vin blanc
et le cognac puis mouillez à
hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!



Passez au chinois en
écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.



Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

Les artichauts

Préparez maintenant les artichauts. Une précaution importante: l'artichaut est un légume qui s'oxyde **immédiatement** à l'air. Il faut vous munir d'un bol d'eau dans lequel vous ajoutez le jus d'un citron et d'un autre citron coupé en deux avec lequel vous citronnerez très régulièrement vos artichauts pendant l'opération du tournage (tourner veut dire ôter les feuilles et tailler la base de l'artichaut pour lui donner une forme régulière).

- Coupez la tige de l'artichaut à ras.



Coupez la tige de l'artichaut à ras

- Puis ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut jusqu'à arriver aux feuilles tendres.



Ôtez une partie des feuilles vertes de l'artichaut

- A l'aide d'un petit couteau de cuisine qui coupe bien et par un mouvement de va et viens tout autour de la base, arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière. N'oubliez pas de citronner au fur et à mesure de votre travail.



Arasez le restant des feuilles pour obtenir une surface lisse et régulière

- Coupez le haut des feuilles de l'artichaut. Puis à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne ôtez le foin qui se trouve au cœur de l'artichaut.



Coupez le haut des feuilles de l'artichaut



Evidez le centre de l'artichaut

- Finissez le tournage de l'artichaut toujours à l'aide du petit couteau: il doit être blanc, sans trace de vert et de forme bien ronde. Au fur et à mesure que vous

finissez de tourner vos artichauts réservez-les dans le bol d'eau citronnée.



Finissez le tournage de l'artichaut



Réservez les artichauts dans le bol d'eau citronnée

- Faites chauffer le demi litre de fond de volaille et à ébullition plongez-y les fonds d'artichauts. Cuire alors à feu doux pendant environ 20 mn: vous devez pouvoir planter la pointe d'un couteau dedans. Égouttez-les.



Égouttez les artichauts

La farce fine aux crevettes

- Faites revenir très rapidement les crevettes dans un peu de beurre, juste pour les colorer. Déglacez avec le jus du citron vert. Salez et poivrez.



Faites revenir très rapidement les crevettes

- Coupez **dix** crevettes en petits morceaux; puis coupez-en quatre en deux dans le sens de la longueur; réservez-en 8 entières.



Coupez dix crevettes en petits morceaux

- Ciselez finement les feuilles d'ail des ours. Réservez-en un peu pour le dressage.



Ciselez finement les feuilles d'ail des ours

- Coupez le poisson (ici du merlan) en petits morceaux et mixez le finement.



Mixez le poisson finement

- Ajoutez alors le blanc d'œuf, le piment d'Espelette ou poivre. Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes.



Ajoutez alors le blanc d'œuf, le piment d'Espelette ou poivre. Mixez de nouveau

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs ou fragments d'arêtes. La farce en sera que bien meilleure.



Passez la farce fine au tamis



La farce fine est prête à être assaisonnée

- Versez la farce fine de poisson dans un grand bol; ajoutez l'ail des ours ciselé et les crevettes coupées en petits morceaux. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.



Ajoutez l'ail des ours ciselé et les crevettes

coupées

- Garnissez chaque fond d'artichaut de farce fine et lissez bien le dessus. Placez une demi crevette sur chaque artichaut. Puis emballez chaque artichaut dans du papier film : cela évite qu'à la cuisson vapeur la farce soit recouverte de gouttelettes d'eau. Et ils en seront encore plus beaux...



Garnissez chaque fond d'artichaut de farce fine



Placez une demi crevette sur chaque artichaut et emballez chaque artichaut dans du papier film

- Cuire vapeur pendant 15 mn.



Cuire vapeur pendant 15 mn

Dressage

Vous n'avez plus qu'à réchauffer la bisque et à dresser dans des assiettes creuses.

Déposez un fond d'artichaut farci dans l'assiette et versez une louche de bisque tout autour. Posez une crevette entière contre l'artichaut; régalez-vous c'est trop bon...



Fond d'artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours



Fond d'artichaut farci et sa bisque de crevette, ail des ours

Petits pots d'ail des ours

En avril et mai voici la saison de l'ail des ours. C'est une plante sauvage qui aime les ombrages humides de la forêt et ressemble fort au muguet. Ses feuilles et ses délicates petites fleurs blanches en étoile possèdent un délicat goût d'ail: toutes deux se prêtent à des préparations culinaires.

Je vous propose aujourd'hui d'en utiliser les boutons pour en faire des conserves au vinaigre qui vous serviront de condiment ou de pickles. Cela rappelle les cornichons avec une petite saveur d'ail, sans en avoir les désagréments! Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une salade de pommes de terre pour donner du pep, en complément d'une sauce...



ail des ours



ail des ours

Ingrédients

- 200 g de boutons d'ail des ours
- quelques grains de poivre
- quelques graine de cardamome
- une cuillerée à café de sel
- une feuille de laurier
- 350 ml de vinaigre de vin blanc



Ail des ours Ingrédients

Matériel

- Des pots de conservation stériles (passez les 20 mn à l'eau bouillante)

Préparation:

- Rincez les boutons et plongez-les 1 mn dans une

casserole d'eau bouillante. Ceci est impératif car dans certaines régions on peut contracter une maladie parasitaire (l'échinococcose, généralement transmise par l'urine de renard). L'ébullition tue ce parasite.



Plongez les une minute dans l'eau bouillante

- Égouttez les boutons soigneusement.
- Dans un casserole faites chauffer le vinaigre, le sel , le poivre, le laurier, la cardamome et le sucre.
- Tassez bien les boutons dans vos petits bocaux et versez par dessus le vinaigre chaud.



Versez le vinaigre sur les boutons

- Fermez les bocaux et conservez les pendant un mois dans un endroit frais et à l'abris de la lumière avant de les consommer.

Vous pourrez les servir avec un tartare de poisson ou de viande en remplacement des câpres, avec de la charcuterie, dans une salade de pommes de terre pour donner du peps, en complément d'une sauce...



Ail des ours

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 fraîche

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



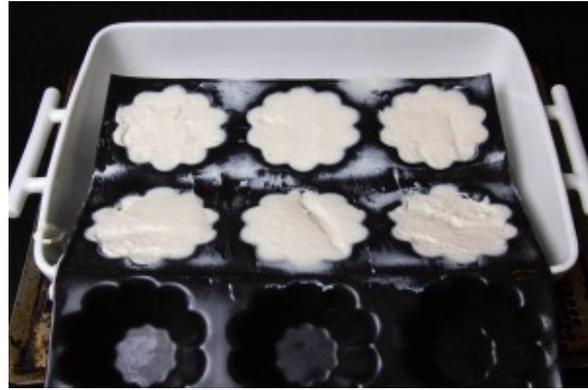
Versez la préparation dans les moules

- 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 dans 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