

Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

Pleine saison des asperges alors on se régale avec cette entrée originale à base de ces délicieuses petites pousses si délicates en goût. Ce Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan est une recette du talentueux et passionné chef Belge Philippe Meyers (Restaurant « Philippe Meyers », une étoile, à Braine L'Alleud en Belgique) dont les plats sont toujours de purs ravissements pour mes petites papilles!

L'avantage de cette recette est que vous pouvez tout préparer la veille!



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

Ingrédients pour le Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan (6 personnes)

Pour les tuiles de parmesan

- parmesan râpé

Pour le bavarois

- 180 g de queues d'asperges vertes (gardez les pointes des asperges vertes pour un autre plat: une salade par exemple accompagnée d'œufs durs et de mayonnaise). Pour ce bavarois vous pouvez également faire un mélange de queues d'asperges vertes et blanches...Comme ça vous utiliserez les queues des asperges blanches de la garniture.
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait entier
- 4 feuilles de gélatine

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- 1 oignon blanc
- 1 petite pomme de terre
- deux cuillerées à soupe de parmesan
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de bouillon de volaille
- thym frais
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- 30 g de feuilles de basilic
- 10 g d'une très bonne huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre velouté parfumé au citron (comme par exemple le « Velours de vinaigre aux agrumes » de Maille)

- sel
- poivre

Pour la garniture

- 6 asperges blanches
- des crevettes grises: environ 200 g

Matériel

- une poche à douille
- des petits cercles de 7 cm de diamètre
- un ruban de rhodoïd de la même hauteur que vos cercles ou légèrement plus haut (mais pas plus bas!)
- une pipette pour réserver l'huile de basilic

Préparation

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles.



Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive

- Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.



Ou bien réalisez des tuiles bien régulières avec des petits cercles à entremets

- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour la garniture

- Rincez les asperges blanches à l'eau puis pelez les tiges des asperges blanches: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez la peau sur toute la longueur. Coupez les pointes (il vous en faut 6). Cuisez les pointes à la vapeur (environ 10

à 12 mn) et réservez-les.



Coupez la tête des asperges

Préparez maintenant les bavarois d'asperges

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Rincez les asperges vertes à l'eau. Coupez les têtes et réservez-les pour une autre recette. Coupez les queues en tronçons.



Nettoyez les asperges.
Coupez les en sifflets ou en
tronçons

- Versez les 180 g de queues d'asperge (vertes et blanches) dans une casserole. Puis ajoutez le lait et une pincée de sel dans une casserole. Cuisez à feu doux pendant environ 25 mn.



Puis ajoutez le lait et
cuire à feu doux

- En fin de cuisson ajoutez la gélatine et mixez finement. Réservez au frigo pendant environ une demi heure: le mélange doit être froid pour y intégrer la crème fouettée.



Ajoutez la gélatine et mixez finement

- Battez la crème fraîche comme pour une chantilly légère.



Fouettez la crème fraîche liquide en chantilly

- Mélangez délicatement la chantilly avec la préparation refroidie des asperges mixées. Rectifiez l'assaisonnement.



Mélangez délicatement la

chantilly avec la
préparation refroidie des
asperges mixées

- Versez le tout dans une poche à douille.



Versez le tout dans
une poche à douille

- Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd.



Chemisez vos cercles avec le
ruban de rhodoïd

- Remplissez les cercles à l'aide de la poche à douille
avec la mousse d'asperge.



Remplissez les cercles à l'aide de la poche à douille avec la mousse d'asperge

- Lissez bien le dessus. Mettez au frais jusqu'au lendemain.



Lissez bien le dessus

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles.



Épluchez l'oignon et coupez
le en fines lamelles

- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés.
Plus les dés de pommes de terre seront coupés petits (et
l'oignon coupé fin) plus ils cuiront vite...



Épluchez la pomme de terre
et coupez-la en petits dés

- Faites revenir les lamelles d'oignons dans un peu
d'huile avec une pincée de sel et la branche de thym
frais.



Faites revenir les lamelles
d'oignons dans un peu
d'huile

- Quand l'oignon est translucide ajoutez les dés de pommes
de terre.



Quand l'oignon est translucide ajoutez les dés de pommes de terre

- Rajoutez le bouillon de volaille, le parmesan et la crème. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres (environ 15 à 20 mn). Après avoir ôté la branche de thym mixez le tout en fin de cuisson et réservez au frais.



Rajoutez le bouillon de volaille et la crème

Pour l'huile de basilic

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d'olive, sel, poivre, basilic et vinaigre). Réservez au frais dans une pipette.



Mixez tous les ingrédients



Mixez très finement

Dressage

- Démoulez les bavarois mais **n'ôtez pas encore** la bande de rhodoïd. Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation.



Démoulez et décerclez les bavarois

- Ôtez alors la bande de rhodoïd avec précaution.



Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation

- Si vous l'avez gardé au frais, réchauffez légèrement la crème d'oignon et pomme de terre (elle doit être à température ambiante: attention, trop chaude, elle fera fondre votre bavarois...). Versez-la autour du bavarois. Posez quelques gouttes d'huile de basilic sur la crème pour faire de jolies taches vertes. Puis disposez les crevettes grises sur le dessus du bavarois avec la pointe d'une asperge blanche ainsi que la tuile de parmesan. Et bon appétit!



Disposez les autres ingrédients



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

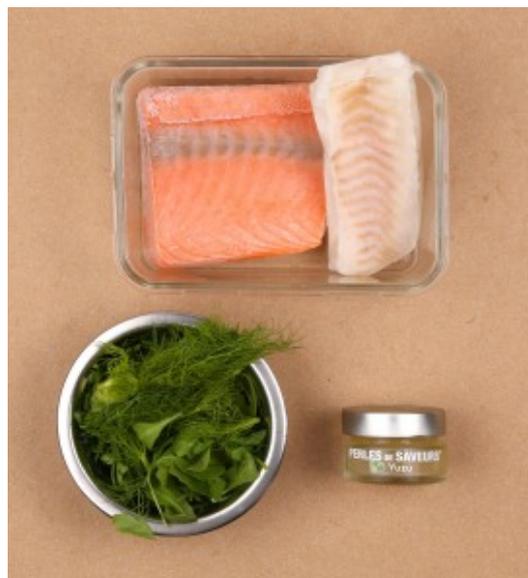


Carpaccio de saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Ingrédients pour 5 personnes:

1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade (à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)



Ingrédients poissons et

dressage

2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre



Ingrédients vinaigrette à la menthe

3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf



Ingrédients sorbet fenouil

Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

Préparation:

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranches fines

1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.



Mettre tous les ingrédients
dans une casserole

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.



Filtrez et réservez

2/Le sorbet (à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.



Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.



Passez le fenouil à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.



Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .



Pressez les citrons

- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.



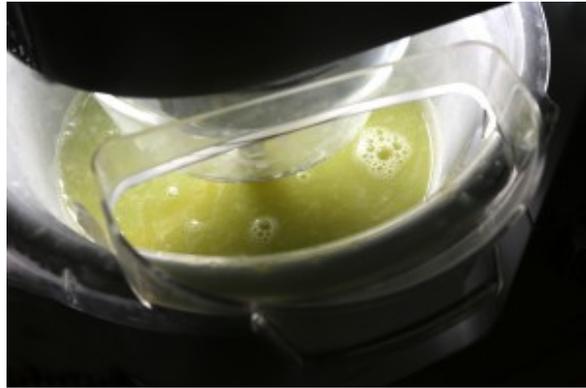
Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.

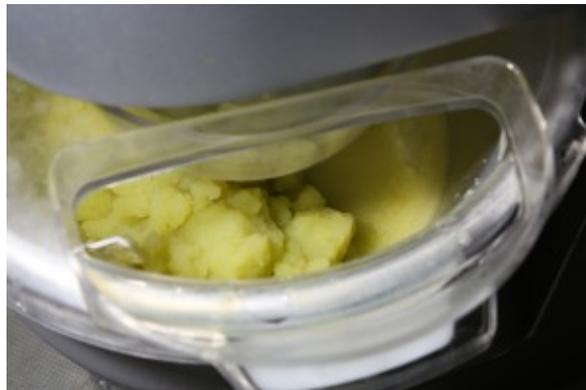


Montez les blancs d'œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.



Début du turbinage: la préparation est liquide



Le sorbet à la bonne texture...pour incorporer le blanc d'oeuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

3/Le carpaccio de poisson (préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse, aidez vous avec un torchon.



Aidez vous avec le torchon pour vous assurer un bonne prise en main.

- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.



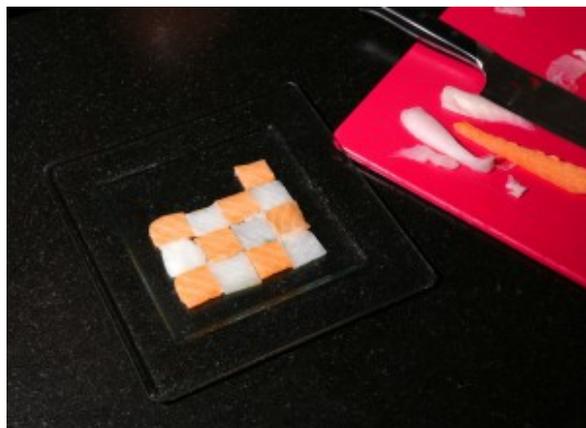
Détaillez le poisson en lamelles

- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.



Coupez les lamelles en carrés réguliers

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.

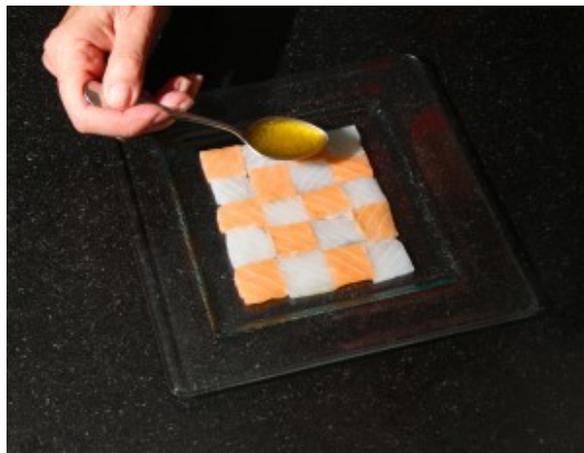


Au fur et à mesure déposez en damier dans l'assiette de présentation

- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

Dressage final:

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.



Assaisonnez le carpaccio de vinaigrette

- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.



Parsemez de perles de yuzu

- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.



Déposez quelques feuilles tendres au milieu

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.



Finissez avec une boule de sorbet et décorez avec une feuille

tendre de fenouil

Le saviez vous?

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources:www.passeportsante.net