

# 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 tous 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 feuille 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