

Sorbet surprenant au fenouil

Voici un très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement en été avec une salade de tomate, un carpaccio ou un tartare qu'il soit de viande ou de poisson... La préparation de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation.



Sorbet surprenant au fenouil

Ingrédients pour environ 40 cl

- 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

Matériel:

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

Préparation

- 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.



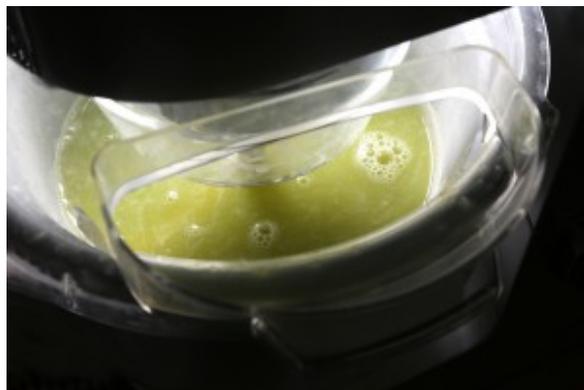
Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.

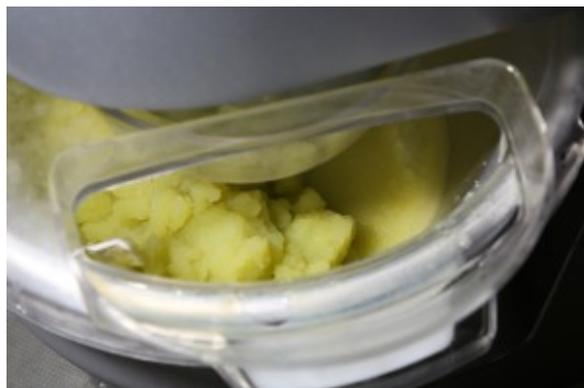


Montez les blancs
d'œuf en neige

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



Début du turbinage: la
préparation est liquide



Le sorbet a la bonne texture...pour incorporer le blanc d'œuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige à l'aide d'une maryse; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé servez de suite ou versez-le dans un récipient hermétique et mettez-le 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 en couche pas trop épaisse dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez-le au contact de film alimentaire et mettez 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 et laissez finir de prendre sans plus toucher.

Ce sorbet est une belle surprise culinaire et agrémentera avec beaucoup de fraîcheur et originalité beaucoup de vos plats

d'été!

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.



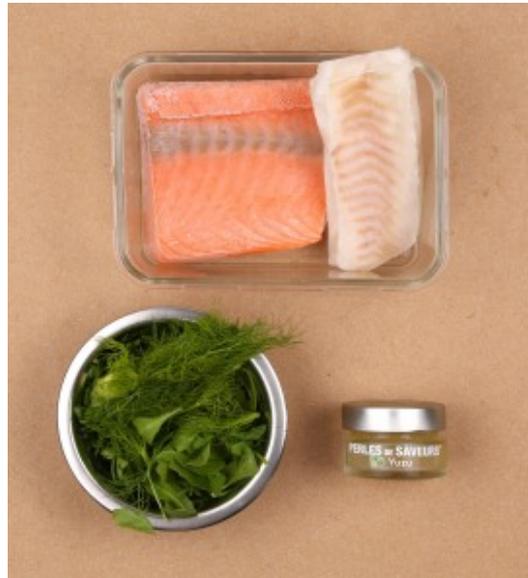
Carpaccio de saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

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.



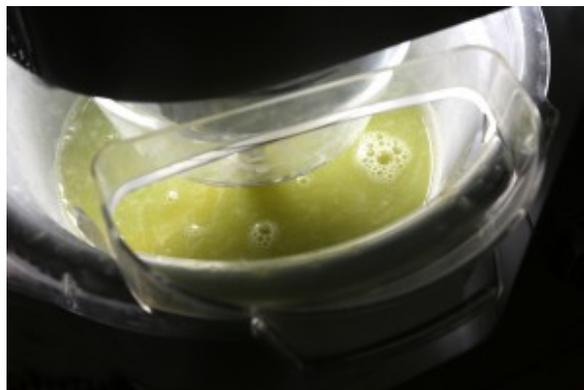
Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.

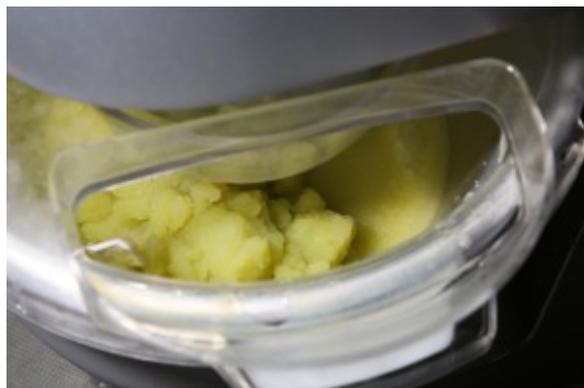


Montez les blancs
d'œuf en neige

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



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