

# Sorbet fraise verveine

En ce weekend de canicule un peu de fraîcheur avec ce délicieux sorbet fraise verveine! Sa texture crémeuse étonnante vous ravira car elle ressemble à celle des glaces italiennes. La recette est simplissime: vous n'aurez pas besoin de sorbetière mais cela demande l'aide d'un mixeur de qualité.



Sorbet fraise verveine

**Ingrédients: pour environ 5 dl de sorbet**

Pour le sirop de verveine

- 500 g d'eau
- 300 g de sucre semoule

- 40 g de feuilles de verveine fraîche plus quelques feuilles pour la présentation: on peut parfois en trouver en supermarché en pot au rayon des herbes fraîches ou en jardinerie. C'est une plante assez résistante: n'hésitez pas à la planter en pot ou dans votre jardin. Elle repousse sans problème d'une année à l'autre même si elle vous paraît « morte » arrosez la bien pendant le printemps et elle repartira! Elle apportera énormément de fraîcheur à vos dessert à base de fruits.

Le sirop se conserve au frais quelques jours ou vous pouvez le congeler sans problème.

### Pour le sorbet

- 400 g de fraises **surgelées** (soit du commerce soit vous les surgelizez la veille: mettez les sur une plaque et alignez-les afin qu'elles ne se touchent pas)
- quelques fraises fraîches pour la présentation
- un blanc d'œuf
- 100 g de sirop de verveine

## Préparation

Préparez le sirop la veille pour le **congeler**.

- Préparez un sirop avec le sucre et l'eau. Portez à ébullition et versez les feuilles de verveine dedans. Ôtez du feu.



Préparez un sirop et versez les feuilles de verveine dedans

- Filmez et laissez infuser le sirop 15 à 20 mn hors feu.



Laissez infuser le sirop 15 à 20 mn hors feu

- Mixez et filtrez le sirop au travers d'un tamis fin.



Passez le sirop

- Congelez le sirop dans des sachets zippés (portions de 100 g).



Congelez le sirop dans des sachets

Le jour même et juste avant de servir:

- Coupez les fraises fraîches en deux.



Équeutez les fraises

- Détachez quelques feuilles de verveine et ciselez-les en petits morceaux.



Détachez les feuilles de verveine.

- Versez les fraises congelées, 100 g de sirop de verveine congelé et le blanc d'œuf dans votre mixeur. Mixez et rabattez régulièrement les morceaux de fraises qui se collent à la paroi. Vous allez obtenir une texture très crémeuse. Débarrassez la glace dans un récipient (refroidi préalablement au frigo) et mélangez rapidement la verveine fraîche ciselée au sorbet. Remettez au congélateur pendant 30 mn. La glace est prête à servir.



Mixez le sirop , les fraises et le blanc d'oeuf

## Dressage

- Déposez une boule de sorbet puis dressez les demi fraises tout autour. Décorez avec quelques feuilles de verveine. C'est topissime...



Sorbet fraise verveine

---

## **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.

**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>)

## 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

## 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 utilisez la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf

### 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.
- 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.

## **2/Le sorbet ( à faire la veille)**

- Détaillez le fenouil en morceaux.
- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.
- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans une casserole pour obtenir un sirop.
- Laissez refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron .
- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron ( 5 cl) au sirop refroidi.
- Montez le blanc d'œuf en neige.
- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron. Turbinez.
- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.
- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettez 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 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 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.
- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.
- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.
- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés 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.
- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.
- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches 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](http://www.passeportsante.net)