

Cappuccino de potiron aux épices d'hiver



Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

1 kg de potiron – 4 carottes – Poivre en grains– 4 baies de genièvre – ¼ cuil. à café de graines d'anis – 1 orange – 15 cl de crème liquide entière (très froide)– Sel et poivre

Épluchez le potiron et les carottes et coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire dans 1,5 l d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres (environ 40 minutes).

Broyez grossièrement quelques grains de poivre et les baies de genièvre. Poêlez-les 30 secondes avec les graines d'anis. Pressez l'orange.

Salez et poivrez la crème liquide. Montez-la en chantilly.

Mixez les légumes avec le jus d'orange et l'eau de cuisson des légumes. La quantité de bouillon varie selon la consistance de soupe souhaitée.

Répartissez la soupe dans des bols et déposez une grosse cuillerée de chantilly. Saupoudrez d'une pincée d'épices. Dégustez bien chaud.

Conseil : Vous pouvez varier les épices : girofle, cannelle, muscade...

Consommé de crustacés



Préparation : 30 minutes • Cuisson : 50 minutes • Difficulté : ★★ Budget : ★★★

Pour 4 personnes

Pour le fumet de poisson : 1 kg de parures de poissons – 1 oignon – 1 échalote –

100 g de champignons de Paris – 10 g de beurre – Huile d'olive– Le jus de 1 citron– 3 brins de persil – 3 branches de thym – 1 feuille de laurier – Poivre en grains12 langoustines – 12 palourdes – 12 moules – 12 coques – 60 cl de fumet de poisson – 20 cl de crème liquide – Piment d'Espelette en poudre– Aneth– Sel et poivre

Commencez par préparer le fumet de poisson : tronçonnez en deux ou trois morceaux, selon la taille, les parures de poissons. Épluchez et ciselez l'oignon et l'échalote. Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre.

Dans un grand faitout, déposez une noix de beurre et versez un filet d'huile d'olive ; faites revenir l'oignon et l'échalote ciselés ainsi que les parures de poissons. Ajoutez 1,5 l d'eau froide et un filet de jus de citron. Salez légèrement et ajoutez le persil, le thym, la feuille de laurier et quelques grains de poivre. Portez le tout à ébullition et faites cuire 20-25 minutes à découvert, à petits bouillons. Écumez le fumet régulièrement en cours de cuisson (enlevez la mousse qui se forme à la surface). Passez au chinois. Réservez le fumet.

Plongez les langoustines dans une grande casserole d'eau bouillante salée. À la reprise de l'ébullition, comptez 3 minutes. Égouttez et rafraîchissez-les à l'eau froide. Décortiquez.

Faites cuire les palourdes, les moules et les coques dans une casserole à couvert. Lorsqu'elles sont ouvertes, c'est prêt. À l'aide de l'écumoire, récupérez les coquillages. Débarrassez-vous des coques. Réservez les coquillages décortiqués et le jus de cuisson.

Dans une casserole, faites chauffer, tout en les mélangeant, le fumet de poisson, 10 cl de jus de coquillages et la crème liquide. Assaisonnez de sel et de poivre. Laissez mijoter 5 minutes et faites mousser au mixeur.

Répartissez les crustacés dans des assiettes creuses et versez le fumet crémé par-dessus. Saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette et décorez d'un brin d'aneth.