

Entrées chaudes aux légumes

Potiron, noisettes et coquillages


32 min 20 min 12 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

284

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler le potiron à l'aide d'un couteau ou d'un économe.
- 2 Couper le potiron grossièrement en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 3 A l'aide d'un économe, prélever une bande de zeste d'orange et une bande de zeste de citron.
- 4 Couper un morceau de fenouil. Réserver.
- 5 Peler et couper l'oignon en morceaux. Réserver.

Étape 2

Cuisson du potiron et du bouillon

- 1 Verser le beurre dans une casserole et faire chauffer à feu moyen.
- 2 Peler une gousse d'ail et la couper en morceaux à l'aide d'un couteau d'office. L'ajouter à la casserole pour parfumer le beurre.
- 3 Remuer la casserole et, quand le beurre est noisette, verser un filet d'huile d'olive.
- 4 Ajouter les morceaux de potiron et mélanger.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le potiron aux noisettes

500 g **Potiron(s)**
30 g **Noisette(s)**
entière(s)
1 **Gousse(s) d'ail**
15 g **Beurre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les fruits de mer

16 unité(s) entière(s)
Coques
16 unité(s) entière(s)
Palourdes
10 cl **Vin blanc**
0.5 **Oignon(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Orange(s)**
1 branche(s) **Fenouil(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 litre(s) **Eau**
1 **Sel**

noisettes entières.

- 6 Couvrir la casserole et laisser cuire sur feu doux à l'étuvée.
- 7 Verser l'eau de cuisson des fruits de mer dans une casserole et ajouter le vin blanc.
- 8 Ajouter la garniture dans la casserole.
- 9 Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- 10 Attention à l'assaisonnement en sel car les fruits de mer sont déjà très salés.
- 11 Porter la préparation à ébullition.

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Aneth**
1 **Ciboulette**
1 **Cerfeuil**

Étape 3

Mixage du potiron et cuisson des coquillages

- 1 Quand le potiron est cuit, retirer la casserole du feu.
- 2 A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer le potiron. Réserver au chaud.
- 3 Plonger les coquillages dans le bouillon à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Les retirer ensuite à l'aide d'une écumoire et réserver dans un bol.
- 4 Cuire les différentes variétés de coquillages séparément car leur temps de cuisson n'est pas le même.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser la pulpe de potiron dans une assiette.
- 2 Ouvrir les coquillages et les disposer sur le potiron.
- 3 Disposer quelques feuilles d'oignon cuit prélevées dans le bouillon dans l'assiette.
- 4 Parsemer de quelques brins d'aneth.
- 5 Ciseler la ciboulette et l'ajouter au plat.
- 6 Effeuilier le cerfeuil et en parsemer l'assiette.