

Entrées froides aux produits de la mer

Homard froid, vinaigrette à la vanille et fèves fraîches


1h15

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

0

REPOS

381

CALORIES

Étape 1

Préparation du homard

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office. Le couper grossièrement en morceaux et réserver dans un bol.
- 2 Eplucher la carotte avec un économe, ôter les extrémités et la tailler en mirepoix avec le couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 3 Faire chauffer une casserole d'eau, plonger directement les carottes, les oignons, le thym et le laurier. Porter à ébullition à couvert.
- 4 A ébullition, plonger le homard dans l'eau. Compter 1 minute de cuisson aux 100 grammes.
- 5 Retirer le homard à l'aide d'une pince, le plonger dans un saladier d'eau rempli de glaçons.
- 6 Casser les pinces du homard et les remettre à cuire pendant 3 minutes.
- 7 Sortir les pinces de l'eau et les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 8 Couper le feu sous le bouillon, le réserver pour la cuisson des fèves.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation du homard bleu

2 **Homard**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**

Ingrédients pour la préparation vinaigrette à la vanille

1 **Gousse(s) de vanille**
2 c. à soupe **Moutarde**
2 cl **Vinaigre balsamique**
2 dl **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la préparation de la garniture

800 g **Fèves**

- 9 Egoutter le homard. Séparer le corps de la tête. Parer la chair qui dépasse de la queue puis réserver.
- 10 Décoller la coque de la tête, nettoyer l'intérieur avec une cuillère et réserver pour le dressage.
- 11 Casser les pinces pour récupérer la chair qui est à l'intérieur. Réserver le bout des pinces pour la décoration.
- 12 Détacher quelques pâtes, les réserver également pour le dressage.
- 13 A l'aide de ciseaux, couper les pâtes de la queue du homard.
- 14 Couper la queue en deux dans la longueur avec un couteau éminceur. Réserver une demi-queue avec sa coque.
- 15 Enlever la coque de l'autre moitié et réserver le tout au réfrigérateur.

1 **Tomate(s)**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Gros sel**

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, verser la moutarde et le vinaigre.
- 2 Fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur et gratter les graines avec un couteau d'office. Les ajouter dans le saladier, réserver la gousse.
- 3 Mélanger la sauce avec un fouet, ajouter du sel et du poivre.
- 4 Mélanger au fouet tout en versant l'huile. Goûter puis rectifier l'assaisonnement si besoin et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher l'oignon rouge avec un couteau d'office et le ciseler avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Prélever la peau des tomates avec un peu de chair. Réserver le coeur et la chair pour une autre recette.
- 3 Tailler les peaux de tomates en brunoise avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Ciseler la ciboulette au couteau éminceur. Garder quelques bâtonnets pour le dressage, réserver dans un bol.
- 5 Ecosser les fèves au dessus d'un saladier.
- 6 Reporter le bouillon de cuisson du homard à ébullition sur feu vif.
- 7 Plonger les fèves dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 3 minutes.
- 8 Débarrasser les fèves avec une écumoire et les transvaser dans un saladier d'eau glacée.
- 9 Récupérer un peu de jus de cuisson dans un bol qui servira à détendre la vinaigrette, c'est à dire, la rendre plus liquide.
- 10 Egoutter les fèves et les réserver dans un bol.
Décortiquer les fèves et les réserver.

- 11
- 12 Dans un saladier, mélanger les fèves avec les dés de tomate, la ciboulette et mélanger.
- 13 Détendre la vinaigrette avec le bouillon de cuisson, la consistance doit être plus liquide que celle d'une mayonnaise.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser éventuellement la vinaigrette vanille dans une pipette pour faciliter le dressage.
- 2 Assaisonner la garniture aux fèves avec la vinaigrette, une pincée de sel puis mélanger.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, dresser les fèves en formant une ligne au centre de l'assiette.
- 4 Disposer les demi-queues de homard en leur donnant du volume, ajouter les pincés et décorer avec les coques des pincés.
- 5 Découper la tête de homard avec des ciseaux si celle-ci est trop grosse. La poser sur l'assiette.
- 6 Décorer avec la gousse de vanille et verser un peu de vinaigrette à la vanille sur l'ensemble du plat.
- 7 Décorer avec les bâtonnets de ciboulette et des rondelles d'oignon rouge puis servir.