



BALLOTIN DE POISSON À L'HUILE DE CIBOULETTE, PURÉE DE ROMANESCO NOISETTES TORRÉFIÉES ET ÉMULSION CREVETTE



Ne vous fiez pas à la longueur de la recette. C'est juste que j'ai essayé de bien détailler;)

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la purée de Romanesco (ou autre légumes).

600g de chou Romanesco
(100g de légumes par personne)
100g de crème liquide
Sel et poivre

Noisettes torréfiées

Comptez 5 à 6 noisettes par
personne

Emulsion crevette

1 à 2 échalotes
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre
150g de têtes de crevette (ou plus)
1 filet d'huile d'olive
150g de lait
100g de crème liquide
(ou de crème de coco)

Ballotins de poisson

1 Filet fin de poisson blanc par
personne
1 grosse queue de crevette par
ballotin (avec queue)
+ 1 à 2 queues complètement
décortiquées par assiette.

Huile de Ciboulette

25g de ciboulette
15g de roquette ou persil
100g d'huile
Sel et poivre



BALLOTIN DE POISSON À L'HUILE DE CIBOULETTE, PURÉE DE ROMANESCO NOISETTES TORRÉFIÉES ET ÉMULSION CREVETTE (PAGE 2/3)

EN AMONT si vous souhaitez prendre de l'avance

La Purée de légumes

- Cuire les légumes à la vapeur au-dessus d'1/2l d'eau salée.

(Compter 20mn environ dans le panier vapeur (jusqu'à 500g environ) ou 30mn dans le varoma. (Attention à ne pas surcuire les légumes)

- Vider l'eau, mettre les légumes dans le bol, ajouter la crème et le sel et **mixer vit 4 jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.** et réserver

(Vous pouvez augmenter la vitesse pour plus de finesse et ajouter de la crème pour ajuster sa consistance)

Les Noisettes torréfiées

(Profitez du four chaud (des croustillant de sarrasin) pour torréfier les noisettes

- Déposer les noisettes sur une plaque de four
- Enfourner à 165° pendant 10 à 15mn (contrôler la coloration)
- Attendre que les noisettes tiédissent avant de les frotter pour en retirer la peau.
- Mettre les noisettes dans un torchon propre et les concasser avec un rouleau à pâtisserie, le plat de la lame d'un couteau éminceur ou encore une pelle à tarte). Réserver

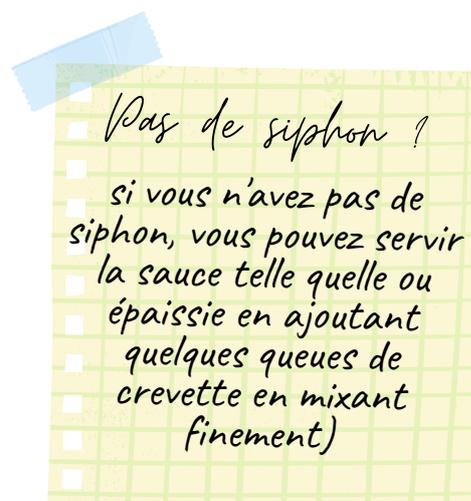
l'Huile de ciboulette

- **Hacher les herbes en les jetant sur les couteaux à vitesse 8.**

Ajouter l'huile, le sel et le poivre et **mixer vit 7/8 jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.**
Réserver au frais (plusieurs jours sans soucis)

L'émulsion crevette (ou la sauce si vous n'avez pas de siphon)

- Dans le bol du Thermomix, mettre l'échalote, l'ail et le gingembre et **hacher 3 secondes vit 5.**
- Ajouter les têtes de crevette et **concasser 2 secondes vit 4**
- Ajouter le beurre et **faire suer 5mn à 120°** (ou varoma) vit 1
- Ajouter le lait et la crème et **poursuivre la cuisson 5mn à 100° vit 1**
- **Mixer quelque secondes vit 4 et filtrer** à travers une passoire fine
- Rectifier l'assaisonnement et mettre en siphon (ou pas)





BALLOTIN DE POISSON À L'HUILE DE CIBOULETTE, PURÉE DE ROMANESCO NOISETTES TORRÉFIÉES ET ÉMULSION CREVETTE (PAGE 3/3)

EN AMONT si vous souhaitez prendre de l'avance :

Pendant la cuisson de la sauce crevette, préparer les ballotins

Les ballotins

- Poser un filet de poisson sur un morceau de film alimentaire (spécial cuisson) et saler
- A l'aide d'un pinceau en silicone, Etaler l'huile de ciboulette sur le filet
- Ajouter une queue de crevette (avec bout de queue) et Rouler bien serré dans le film. (voir vidéo sur le site)
- Réserver les ballotins au frais et les cuire au dernier moment.

Les Crevettes à l'huile de ciboulette

- Couper le reste des queues de crevettes en morceaux et les enrober d'huile de ciboulette. Réserver

15mn avant de servir

- Réchauffer la purée au micro-onde
- Tiédir l'émulsion crevette en déposant le siphon dans une casserole d'eau chaude (feu éteint)

Cuire les ballotins

- Mettre **500g d'eau dans le bol du Thermomix et préchauffer à varoma**
- Déposer les ballotins dans le varoma bien espacer pour veiller à la bonne circulation de la vapeur
- Cuire les ballotins à varoma, environ 12mn (voir post it rose) sur l'eau préchauffée

Le dressage

- Pendant la cuisson, réchauffer les assiettes
- Déposer une belle cuillère de purée au centre d'une assiette creuse
- Couper le dessous du ballotin avec des ciseaux pour retirer le film
- Déposer délicatement le poisson sur la purée
- Ajouter l'émulsion crevette (ou la sauce si vous n'avez pas de siphon)
- Disposer quelques morceaux de crevette à l'huile de ciboulette et des noisettes concassées et servir

A noter

Si possible, saler le poisson 1h avant de le cuire)

Une cuisson parfaite

Le temps de cuisson sera le double du diamètre du ballotin

- 10mn pour des ballotins de 5cm de diamètre

- 12mn pour 6 cm de diamètre ...