

18 JUIN 2010**Cigale de mer juste saisie, brunoise de courgette, écume de coquillage au gingembre**

Il y a quelques jours, je découvre une nouveauté au rayon "surgelés" : de la **cigale de mer** ! Si j'en ai entendu parler en (très) bien, je n'ai jamais eu l'occasion d'en goûter. A 12 € les 5 queues, ça vaut le coup d'essayer (quand on voit qu'on ose vendre maintenant une malheureuse souris d'agneau 4 € !)

Mon frigo criant famine, j'ai décidé hier de sortir une queue du congélateur (en refermant bien le sachet avec deux pinces à linge pour éviter que les pièces restantes s'abiment).

J'ai accéléré la décongélation en faisant tremper la cigale dans de l'eau chaude (50°) pendant 20 mn. Puis j'ai dû la laisser 1h30 à température ambiante.

Pendant ce temps, j'ai préparé mon **écume de coquillage**.

Ce n'est pas très compliqué si l'on a les ingrédients nécessaires. Il faut :

10g de beurre

1 trait d'huile d'olive

la carapace de la cigale (qu'on enlève une fois qu'elle se détache facilement)

1 oignon nouveau

1 sachet de bouillon de coquillage Ariake (j'en ai retrouvé l'autre jour à l'Atelier des Chefs à Bordeaux)

20 cl d'eau

10 cl de lait de soja

1 cm de racine de gingembre grossièrement haché

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une casserole. Y placer la carapace, la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien coloré et parfume bien la matière grasse. Puis la retirer. Y placer l'oignon émincé, et le faire dorer 5 mn. Ajouter l'eau, puis le sachet de bouillon et le gingembre. Porter à ébullition, puis couper le feu et couvrir. Laisser infuser 1/4 h. Filtrer et ajouter le lait de soja. Et laisser tout ça tranquille jusqu'à 2mn avant le service.

Pour la **brunoise de courgette**, je ne vais pas vous faire un cours. Il suffit de la couper en tout petits cubes.

Dans une poêle anti-adhésive (pas forcément une Green-Pan), faire revenir rapidement les **courgettes** avec un peu d'**huile de noisette** (un film). Dès qu'elles sont colorées et légèrement attendries, les réserver et monter la température pour faire cuire la(es) **cigale(s)**. A ce moment, faire chauffer tranquillement le **bouillon de coquillage**.

Faire bien dorer le(s) cigale(s) sur toute ses faces en appuyant bien dessus. Ca ne doit pas durer plus de 1mn30. Laisser reposer le temps de faire mousser le bouillon et disposer les courgettes dans l'assiette.

Pour faire mousser le bouillon, vous utiliser soit un mixer plongeur (le top, c'est Bamix) soit un moussEUR à lait pour cappuccino.

Et puis c'est tout en fait. J'ai mis une feuille de **basilic pourpre** pour la déco, mais je ne l'ai même pas



Ecrivez-moi



ABONNEMENT NEWSLETTER

email

M'abonner

CHERCHER... ET TROUVER !

Rechercher

Google™ Recherche personnalisée

TAGS

accords basilic bordeaux
champagne chocolat citron
courgette croustillant
dégustation fromage gâteau
jambon languedoc Loire Médoc
oeuf oignon olive orange pain
photos pomme
pommes_de_terre porc pâtes
repas reportage siphon tomate
vin

• Voir tous les tags

Index des recettes

Index des vins

Choisissez la région

Restos: les incontournables!



ALBUMS PHOTOS

