



MINISTRONE DE LEGUMES, GLACE A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE ET LANGOUSTINES



Pour 4 personnes:

16 langoustines décortiquées (utiliser les têtes et carapaces pour faire un fumet)

Pour le minestrone :

1 bulbe de fenouil

2 courgettes de taille moyenne

1 échalote émincée

1 càs de graine de moutarde ½ gousse d'ail écrasée

1 càc d'huile d'olive et 1 verre de vin blanc sec

50 cl de fumet réalisé avec les carcasses des langoustines (toujours la même technique)

Pour la glace:

50g moutarde à l'ancienne

20cl lait

10cl crème

2 jaunes d'œufs 1 càc sucre semoule

Le minestrone:

Laver la courgette sans l'éplucher et la tailler en brunoise. Faire la même chose avec le fenouil en ayant pris soin d'enlever la première feuille souvent moins belle et plus ferme que les autres. Émincer l'échalote et l'ail et les faire revenir doucement dans l'huile. Mettre le fenouil avec et le faire cuire 1 mn avant d'ajouter le verre de vin blanc sec et les graines de moutarde. Saler et poivrer, couvrir avec de l'eau et cuire pendant trois minutes. Le fenouil doit rester croquant. Ajouter les dés de courgettes, laisser encore une minute et débarrasser la brunoise dans un petit saladier, assaisonner. Faire évaporer le liquide s'il y en a trop, il ne doit pas en rester plus d'une dizaine de cl. Couper le feu et verser les 50 cl de fumet. Disposer un fond de légumes avec le bouillon au fond des bols ou petits ravers. Réserver.

La glace:

Porter à ébullition le lait et la crème. Fouetter les jaunes et la càc de sucre. Verser l'appareil œufs, sucre avec précaution dans le lait et la crème. À feu très doux, fouetter jusqu'à épaississement, comme pour une crème anglaise. Mélanger la moutarde, refroidir puis turbiner.

Finition:

Passer les queues de langoustines quelques secondes dans une poêle avec un soupçon d'huile d'olive. Poser une quenelle de glace à la moutarde sur le minestrone et déposer 4 langoustines encore chaudes tout autour.