

SAISON 2012 - 2013



La cuisine de
Monique et Jacqueline

Cours de Cuisine
Du Lundi 17 décembre 2012

TERRINE DE LOUP DE MER
COQUILLES ST JACQUES
CREVETTES ROSES

Pour cette recette, prévoyez un moule à cake de 30 cm
et une feuille de papier sulfurisé

BIEN FAIRE DANS L'ORDRE, RESUSSITE ASSUREE !

INGREDIENTS

Pour la terrine : 700g de filet de Loup – 250g de coquilles St Jacques fraîches – 250g de crevettes roses. 30cl de vin (Chablis de préférence) mais un autre peu aller également – 6 œufs – 200g de crème fraîche un peu épaisse – 1 pte boîte de concentré de tomate – sel/poivre du moulin – 20g de beurre – estragon – ciboulette – moutarde forte – vinaigre de framboise pt flacon

Pour le fumet : 1 poireau – 1 carotte – 1 oignon – 1 bouquet garni – les carapaces des crevettes roses

Pour la sauce : 1 œuf – les 3 sortes de fines herbes – 1 cuil. à café de moutarde forte 30cl d'huile de tournesol – 1 cuil. à café de vinaigre de framboise – sel/poivre

PREPARATION

LA TERRINE

1/ Dans une casserole assez grande, mettre 1 litre et demi d'eau et 30 cl de vin blanc, ajouter, les légumes : carotte, poireau, oignon, coupés à la mandoline, assez fins. Ajouter les carapaces des crevettes roses. Amener à ébullition, ajouter 2 cuillères à soupe de gros sel gris, thym, laurier, persil, 15 grains de poivre. Laisser bouillir environ 20 bonnes minutes. Passer ensuite le fumet au chinois, en appuyant bien sur les carapaces pour extraire ce qui reste dedans.

2/ Laisser un peu tiédir puis ajouter le Loup de mer. Couper en morceaux d'environ 15cm, remettre à chauffer à légère ébullition, et laisser pocher environ 10 minutes

3/ Retirer du feu et ajouter les crevettes coupées en 2 et les coquilles coupées en 3. Mettre en attente en mettant un couvercle sur la casserole pour bien garder la senteur du fumet. Préchauffer le four à 180° degrés, beurrer le moule à cake au pinceau, tout comme la feuille de papier sulfurisé que vous mettrez dans le moule, la partie beurrée sur laquelle nous poserons la préparation. Mettre en attente.

LE MELANGE

Prendre les 6 œufs, séparer les jaunes des blancs (les blancs seront battus en neige ferme, donc les mettre au frais en attendant). Dans un récipient ou dans le robot, mettre les jaunes d'œufs, bien les battre et ajouter le concentré de tomate et la crème fraîche un peu épaisse. Travailler un peu longuement ce mélange, qui doit être bien homogène. Saler, poivrer et ajouter,

si vous le désirez, un peu de piment d'Espelette. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer en soulevant bien le mélange.

Couper les tranches de Loup en carrés d'environ 2 à 3cm, les incorporer au mélange, ainsi que les coquilles et les crevettes. Verser le tout dans le moule beurré et mettre une feuille de papier sulfurisé dessus. Enfournier pour environ 1h45 au bain marie (il faut au moins 2cm d'eau, bien surveiller qu'il ne manque pas d'eau, sinon en rajouter, de la chaude, sans se brûler les doigts...) Vérifier, à la fin, la cuisson de votre terrine à l'aide d'un couteau pointu. Laisser complètement refroidir avant de mettre la terrine, filmée, au réfrigérateur au moins 24h.

LA SAUCE

(à préparer avant le repas)

Prendre 1 œuf, séparer le jaune et le blanc qui sera monté en neige.

Mettre une cuillère à café de moutarde forte puis verser les 30cl d'huile de tournesol, assez doucement, mais sans arrêter de fouetter pour obtenir une belle émulsion. Saler, poivrer à votre convenance. Ajouter la cuillère à café de vinaigre de framboise, les herbes aromatiques hachées, (suffisamment car la sauce doit être bien verte) et ajouter délicatement le blanc en neige. Mettre au frais.

Couper la terrine en tranches, la présenter avec une belle décoration : salade, betteraves rouges...selon votre envie et votre imagination !

Cette recette est vraiment une bonne recette de famille, pour environ une dizaine de personnes selon la grosseur des tranches.

Si vous êtes moins nombreux et que les quantités sont trop importantes, vous pouvez diviser par deux les proportions car je vous déconseille de congeler cette terrine, le rendu est très décevant.

Alors, bonne réussite dans cette recette et surtout, passez de bonnes et joyeuses fêtes de fin d'année !

