

Velouté de chou-fleur aux langoustines et brocolis

Les ingrédients pour 6 personnes :

La moitié d'un gros chou-fleur
60 cl de lait
40 cl de crème liquide (je mets de la 15 % de MG)
18 belles langoustines crues ou 30 petites
1 petit chou brocolis
Quelques noix
Huile de noix
Beurre
Du persil plat
1 c à c de piment d'Espelette
Sel et poivre

Préparation du velouté : détacher les bouquets du demi chou-fleur, les laver et les cuire dans le lait et la crème légèrement salés. Surveiller l'ébullition pour éviter que la lait déborde, il faut une tout petite ébullition. Compter environ 20 mn de cuisson. Quand le chou-fleur est cuit (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau) le mixer avec le lait et la crème puis passer au chinois et remettre le tout dans la casserole. Ajuster la consistance du velouté en ajoutant un peu de lait, vérifier l'assaisonnement et réchauffer doucement.

Préparation du brocolis : détacher les bouquets du brocolis et les cuire quelques minutes à l'eau bouillante salée, ils doivent rester un peu croquants. Les égoutter et réserver.

Préparation des langoustines : décortiquer les langoustines en laissant le dernier anneau et les faire rapidement poêler dans un peu de beurre bien chaud.

Présentation : répartir le velouté de chou-fleur dans les assiettes creuses, disposer les langoustines en étoiles et intercaler des bouquets de brocolis. Concasser grossièrement quelques noix et les parsemer sur les assiettes, ajouter sur le velouté quelques gouttes d'huiles de noix. Parsemer de piment d'Espelette et décorer avec quelques feuilles de persil plat. Servir sans attendre.

Vous pouvez bien sûr préparer le velouté à l'avance de même que les brocolis, vous décortiquez les langoustines et les réservez au froid couvertes d'un film étirable, au moment du service il ne reste qu'à réchauffer le velouté doucement en mélangeant de temps en temps, poêler les langoustines et réchauffer les brocolis au M.O., puis dresser les assiettes.