

Enroulés de merlan farcis au crabe et ses petits Légumes Primeurs glacés

Par Charly DAUCHY, 11 ans

Ingrédients : (Pour 4 personnes)

- 5 gros filets de merlan
- 200 g de miettes de crabe et pointes des pincés pour la décoration
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc assez ferme
- 1 blanc d'œuf
- 1 grosse courgette
- 3 cuillères à soupe de lait
- Sel, poivre

Sauce :

- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 citron
- 50 cl de fumet de poisson
- 1 jaune d'œuf
- Crème liquide

Garniture

- 1 botte de carottes primeurs (12 carottes)
- 1 botte de navets primeurs
- 1 botte d'oignons primeurs
- 12 asperges vertes
- 100 g de petits pois frais
- Thym, ail
- 1 bouillon de volaille
- 50 g de beurre clarifié

Préparation :

- Etape 1 : les légumes
Eplucher les carottes, les navets et les petits oignons. Couper les queues des asperges et écossez les petits pois.
Laver les légumes rapidement à l'eau claire sans les laisser tremper.
Faire des lanières avec la courgette (mettre de côté).
Faire cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 7 mn puis égouttez et les passer sous l'eau froide afin d'en stopper la cuisson. Les réserver.
Placer les carottes dans une sauteuse, ajouter le bouillon de volaille, la gousse d'ail écrasée et le thym, couvrir d'eau à hauteur, puis ajouter une belle noix de beurre clarifiée et 2 pincées de sel

Découper une feuille de papier sulfurisé de manière à former un couvercle que vous poserez sur les légumes. Faire un trou de 1 cm en son centre. Faire cuire 10 mn à couvert.

Ajouter les navets et les asperges et prolonger la cuisson 10 mn à couvert.

Ajouter les oignons et prolonger la cuisson de 5 mn.

Laisser cuire à feu doux en contrôlant le niveau d'eau et en piquant à cœur au couteau pour surveiller la cuisson.

A l'aide d'une écumoire, retirer les légumes et les plonger aussitôt quelques instants dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Egoutter et réserver. Par la suite, il suffira de les réchauffer dans du beurre clarifié.

- Etape 2 : le poisson

Aplatir les filets de merlan avec un rouleau à pâtisserie.

Faire blanchir les tranches de courgettes 30 secondes à l'eau bouillante. Rafraîchir à l'eau glacée et égoutter

Egoutter les miettes de crabe et retirer les éventuels cartilages.

Passer au mixer un filet de merlan avec le crabe et le fromage blanc. Ajouter ensuite le blanc d'œuf et 3 cuillères à soupe de lait. Saler et poivrer

Poser les filets de merlan sur chacune des lanières de courgettes.

Répartir la farce sur les filets de merlan et rouler ces derniers pour en fermer la farce.

Enduire 4 emporte-pièces (7-8 cm) de beurre, mettre les rouleaux de merlan dans les emporte-pièces et les poser sur une plaque beurrée.

Recouvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four préchauffé à 160° pendant 20 mn

- Etape 3 : la sauce

Pendant ce temps, préparer la sauce.

Faire fondre 50 g de beurre dans une petite casserole, à feu très doux et ajoutez le jus d'un demi-citron.

Mettre une cuillère à soupe de farine et ajouter le fumet de poisson et un peu de crème liquide de façon à obtenir une sauce onctueuse pas trop liquide. Lier avec un jaune d'œuf et garder au chaud.

- Etape 4 : Présentation

Présentez les rouleaux de merlan dans chaque assiette avec les légumes.

Napper de sauce chaque filet de merlan et piquer au centre de chaque filet les pointes de pinces de crabe.

Décorer les assiettes avec du persil plat et de la sauce citronnée

DRESSER l'assiette et déguster ! Bon appétit !