

FILET DE POISSON SAUCE DIEPPOISE

Cours du 8 novembre 2017

Ingrédients

½ l de court bouillon
1 l de moules (environ 800 g)
100 g de crevettes roses cuites
décortiquées
2 filets de sole par personne
2 CS de farine
1 CS de concentré de tomate
Beurre
1 CS de crème fraîche fleurette
1 paquet de riz



Préparation

1. Rouler les filets de sole ; les maintenir avec des piques
2. Cuire les moules dans une cocotte avec un peu d'eau, les décortiquer, réserver
3. Cuire le riz selon instruction sur le paquet
4. Chauffer 1 L de court bouillon ; pocher le poisson 7 à 10 mn ; les égoutter, réserver au chaud
5. Dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter 2 CS de farine, 1 CS de concentré de tomate, mélanger
6. Ajouter le court bouillon, cuire à feu doux pendant 10 mn
7. Verser dans cette sauce les moules et les crevettes, ajouter la crème fraîche
8. Servir le poisson avec la sauce et le riz



ILE FLOTTANTE

Cours du 8 novembre 2017

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 œufs
- 1 l de lait
- 1 petite cuillère à soupe de maïzena
- 1 gousse de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé
- 100 g de sucre
- 8 morceaux de sucre



Préparation

1. Séparez les blancs des jaunes d'œuf
2. Battre les blancs en neige très fermement (environ 3 mn au batteur électrique pour qu'ils ne retombent pas) ; ajouter 100 g de sucre et rebattre 1 mn
3. Faire bouillir le lait avec la vanille
4. Faire cuire les blancs meringués, petit à petit, en les prenant avec 2 cuillères à soupe et en les posant sur le lait frémissant ; retourner au bout d'une minute sur l'autre face
5. Egoutter les blancs à l'écumoire et faire refroidir sur du papier absorbant
6. Diluer la maïzena dans un peu d'eau
7. Avec les jaunes, préparer une crème anglaise en y ajoutant les 100 g de sucre restant, la maïzena et le lait chaud
8. Faire épaisir à feu doux en tournant sans cesse dans la casserole. Surtout ne pas faire bouillir, sinon la crème se décompose ; si cela arrive, versez la crème dans une bouteille en verre de jus de fruit vide en fermant bien et secouez vivement pour que la crème se reforme...
9. Faire un caramel en faisant fondre les morceaux de sucre dans très peu d'eau à feu vif
10. Verser la crème dans 6 coupes, poser les blancs dessus et recouvrir d'un peu de caramel
11. Servir frais

