



Crème de haricots et taboulé de chou-fleur

Crème de haricots à la poutargue (pour 4 personnes)

- 600 g de haricots de Soisson cuits
- 150 g de poutargue
- 1/2 kg de palourdes fraîches
- 1 bouquet garni
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 15 cl de crème fraîche
- 1/2 botte de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1/ Ecossez les haricots. Mettez-les dans une grande casserole d'eau légèrement salée avec le bouquet garni.

2/ Portez à ébullition, écumez et faites cuire 2 heures à feu doux.

3/ Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les.

4/ Egouttez les haricots dans une passoire et rincez-les à l'eau courante.

5/ Faites chauffer le bouillon de volaille. Versez-y la moitié des haricots et donnez quelques tours de moulin à poivre. Laissez mijoter.

6/ Pendant ce temps, faites sauter les palourdes avec une noix de beurre, un tour de moulin, les gousses d'ail écrasées et 2 c à s de coriandre hachée. Lorsqu'elles sont cuites, sortez-les des coquilles et réservez.

7/ Filtrez le jus de cuisson et ajoutez-le au bouillon.

8/ Ensuite, passez le potage au mixer. Lorsque vous obtenez un potage bien lisse, ajoutez les haricots, les palourdes et la crème.

9/ Servez en bol. Râpez la poutargue par-dessus.



Taboulé de chou-fleur aux fruits de mer (pour 4 personnes)

- 1 chou-fleur bien blanc
- 1 kg de moules
- 16 crevettes roses précuites épluchées
- 200 g de chair de crabe
- 1 poivron vert
- 4 c à s de dés de tomates
- 5 cl de vin blanc
- 2 échalotes
- 1 c à s de coriandre hachée + quelques feuilles pour la décoration
- 1 c à s de menthe hachée + quelques feuilles pour la décoration
- Le jus d' 1/2 citron (garder autre moitié du citron pour dressage)
- Huile d'olive

Préparation :

1/ Râpez le chou-fleur afin d'obtenir une semoule.

2/ Lavez les moules et faites-les cuire dans une casserole avec 5 cl de vin blanc et du poivre jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Egouttez-les et décortiquez-les.

3/ Dans un saladier, mélangez la chair de crabe, les moules et les crevettes. Ciselez l'échalote et taillez le poivron en petits dés.

4/ Mélangez la semoule de chou-fleur, l'échalote, le poivron et les herbes. Ajoutez tous les fruits de mer. Assaisonnez avec le jus de citron et l'huile d'olive.

5/ Disposez le taboulé de chou-fleur aux fruits de mer au centre d'une assiette. Décorez avec des rondelles de citron et des brins de coriandre.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_creme-de-haricots-et-taboule-de-chou-fleur?id=8214237&emissionId=5931