

Médailлон de lotte crème de langoustines – Risotto vert aux fruits de mer

Pour 8 personnes
Fait par : Bts2B
Le : 28 janvier 2020
Source recette : Panier examen BTS



1. ELEMENTS PRINCIPAUX

1,5 kg de lotte entière
0,05 kg de beurre doux
Thym
4 gousses d'ail
Pm Sel fin, poivre blanc

Dépouiller, fileter la lotte. Façonner en ballotines. Les blanchir à 60° quelques minutes. Refroidir et réserver.

Au moment du service, les passer au beurre clarifié avec ail et thym.

Tailler en médaillon à l'envoi

2. SAUCE CRUSTACES

1 kg de carapaces et têtes de langoustines
4 gousses d'ail
50 g d'échalotes
100 g d'oignon
50 gr de carottes
5 cl de cognac
10 cl de vin blanc
30 g de concentré de tomates
1 bouquet garni
20 cl de crème
Anis étoilé – graines de fenouil – queues d'estragon

Laver, concasser les carapaces de langoustines
Eplucher, laver, tailler les légumes pour la garniture aromatique en mirepoix

Cardinaliser les langoustines au four quelques minutes

Ajouter la tomate concentrée puis la garniture aromatique. Suer. Flamber, déglacer.

Mouiller à hauteur avec du fumet de poisson en ajoutant l'ail, le bouquet garni,

Cuire à frémissement à découvert pendant 1 h

Au terme de la cuisson, piler les carcasses puis passer au moulin à légumes chinois inox, et chinois étamine. Réduire, crémer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

3. RISOTTO VERT

1 botte de cresson
500 gr d'épinards
1 botte de persil frisée
¼ botte d'aneth

300 g de riz Carnaroli
0,070 gr de beurre
100 gr d'oignon
1 dl de vin blanc
2 litre de fumet de poisson
Vin blanc sec
Sel fin, poivre blanc moulu
50 gr de Parmesan
100 gr de mascarpone

Eplucher, laver tous les légumes et herbes
Passer à l'extracteur de jus ou blanchir et passer au Blender. Réserver le jus vert pour la cuisson du risotto

Ciseler l'oignon finement.

Suer l'oignon, ajouter le riz, nacrer et ajouter le vin blanc. Mouiller avec le fumet au fur et à mesure de l'évaporation. Remuer constamment. Cuire au 2/3 le risotto. Terminer au moment de l'envoi.

4. GARNITURES DU RISOTTO

0,500 gr de moules de Bouchot
0,500 gr d'encornet
0,050 g d'échalotes
1/20 botte de persil plat
5 cl de vin blanc
Pm Poivre mignonette
100 gr de beurre
50 gr de chapelure
2 gousses d'ail

Vider et nettoyer les encornets. Réserver les tentacules. Détailler et quadriller les blancs d'encornet pour être sautés au moment du service

Gratter et laver les moules. Les cuire façon Marinière. Refroidir et récupérer les moules.

Réaliser un beurre aillé persillé et garnir les coquilles avec moule et beurre. Gratiner au moment du service

5. FINITIONS

10 gr de pousses (chou Mizuna, moutarde)
1/10 botte de ciboulette et estragon