

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



CRÈME DE FÈVES AUX COQUILLAGES HUILE DE POIVRON ROUGE

ACCOMPAGNÉE DE SON CÔTES DE PROVENCE
ÉTIENNE NICOLAS

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS



Préparation : 1h
Temps de cuisson : 50min

Niveau : Facile
Budget : Moyen

POUR 4 PERSONNES

- Huile d'olive : 13 cl
- Echalote ciselée : 100 gr
- Fèves : 300 gr
- Fond blanc de volaille : 1.25 L
- Marinère de coquillages : 12 cl
- Ail : 1 gousse
- Bouquet garni
- Paprika : 1 pincée
- Moules de bouchot : 500 gr
- Coques dessablées : 500 gr
- Vin blanc sec : 12 cl
- Poivron rouge : 1 pièce
- Crème liquide : 5 cl
- Beurre : 40 gr
- Encornets : 1 pièce

Les coquillages

- Dans deux récipients, faire chauffer l'huile d'olive, répartir les échalotes et le paprika. Ajouter les moules préalablement grattées dans l'un, puis dans l'autre les coques. Ajouter le vin blanc, couvrir. Faire cuire jusqu'à que les coquillages s'ouvrent, puis les réserver avec un peu de marinère.
- Réserver la marinère restante pour la crème de fèves.

Les fèves

- Dans un rondau, faire suer les échalotes à l'huile d'olive.
- Ajouter les fèves, le fond blanc, la marinère de coquillages et le bouquet garni. Faire cuire lentement à frémissements pendant 30 min. Mixer les fèves cuites au blender et les tamiser.
- Ajouter la crème et le beurre. Emulsionner au fouet.

L'huile de poivron

- Tailler le poivron en dés. Les faire étuver dans l'huile d'olive jusqu'à cuisson complète. Mixer et assaisonner.
- Laisser reposer, l'huile va se décanter.

Les encornets

- Parer les encornets, les fendre en deux. Quadriller leur chair finement. Faire sauter à l'huile d'olive les tentacules et les chairs quadrillées.

Dressage et présentation

- Dans une assiette creuse, dresser un socle de coquillages. Verser la crème de fèves mousseuse autour. La zébrer avec l'huile de poivron. Décorer le dessus avec des herbes et l'encornet sauté.



Imprimé sur papier PEPIC, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE ETIENNE NICOLAS CÔTES DE PROVENCE

AOP CÔTES DE PROVENCE
Nez d'airelles, de grenades, de pomelos et d'une pointe de fraises écrasées. En bouche ce vin possède un bon équilibre. Belle allonge minérale.

Pourquoi cette alliance ?

La fraîcheur fruitée de ce vin apportera un délicat équilibre des saveurs. Le goût iodé saura parfaitement se fondre en bouche.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur recettes.nicolas.com



Le petit plus de...

Alexis Jacques apprenti en terminale Bac professionnel Cuisine (EPMT).

« En décoration, vous pouvez rajouter sur la crème quelques lamelles de Chorizo sautées à l'huile d'olive qui donneront de la couleur mais également un peu de peps au niveau gustatif ».