

La recette de Février

Ce mois-ci nous allons abandonner provisoirement le chou pour se tourner plutôt vers des légumes plus classiques que l'on trouve sur les marchés en ce moment. Des carottes bien sur, mais également des poireaux, des tomates, des haricots verts et peut être des asperges blanches .



Pour la protéine, les étals des poissonniers n'étant pas très fournis en ce moment, je vous conseille un poisson que vous trouverez sans problème, arrivé des élevages de Scandinavie : le Saumon.

Vous prendrez également quelques grosses crevette cuites.

Je vous propose avec tout cela, un plat qui fait toujours son petit effet dans les assiettes :

- L 'Aspic de saumon aux légumes de saison

L'Aspic est en fait un plat composé à partir d'une gelée, montée en alliant un jus de cuisson avec un peu de gélatine. Les premiers Aspic ayant été moulés dans des plats ronds, ils ressemblaient une fois démoulés à des serpents lovés d'où leur nom.

Les ingrédients :

L'Aspic :

- ▶ Deux belles carottes
- ▶ Une quinzaine de haricots verts, sans fils de préférence
- ▶ Une belle tomate
- ▶ Trois ou quatre blancs de poireau
- ▶ Quatre belles asperges
- ▶ 500 gr de dos de saumon
- ▶ Une dizaine de grosses crevettes cuites
- ▶ Une dizaine de feuilles de gélatine
- ▶ Un demi litre de Muscadet
- ▶ Un bouquet garni
- ▶ Un peu de persil plat
- ▶ Un peu de ciboulette
- ▶ Sel .

La Sauce :

- ▶ Un œuf
- ▶ Huile , vinaigre , moutarde
- ▶ Sel poivre

et un moule à cake de 25 *10 cm environ .

Pour commencer vous allez équeuter vos haricots verts, éplucher vos carottes et les couper en quatre dans le sens de la longueur, détailler votre tomate en julienne,

couper les blancs de poireau sur 15 cm environ et éplucher les asperges.

Vous allez ébouillanter dans *une eau bien salée* tous ces légumes, dans des gamelles séparées. Ils doivent ressortir tous, au bout de 5 à 10 minutes, cuits mais encore croquants.

Parallèlement, pour cuire votre saumon que vous aurez coupé en deux ou trois tronçons de 10 à 12 cm de long sur 3 à 4cm de large, vous aller démarrer un court-bouillon avec *une eau bien salée*, le demi litre de Muscadet, l'oignon, le bouquet garni. Le court bouillon est prêt quand il a bien frémi pendant un quart d'heure.

Vous y plongez vos tronçons de saumon qui seront cuits en 10 minutes environ.

Vous conservez ce jus de cuisson, qui va vous servir à monter votre gelée.

Reste les queues de crevettes à décortiquer, et à ébouillanter quelques instants dans une eau salée.

Pour réaliser ensuite la gelée, vous passez au chinois environ 60 cl de votre court bouillon de saumon encore tiède, et vous y incorporez 10 feuilles de gélatine que vous aurez préalablement ramollies quelques instants à l'eau froide.

Vous fouettez le mélange et vous réservez.

Il ne reste plus qu'à remplir le moule avec tous ces ingrédients.

Commencez par quelques feuilles de persil plat, puis un peu de carottes , d'haricots verts, d'asperges, de crevettes, de tomates , de poireau, de saumon, jusqu'à remplir le moule jusqu'en haut.

Vous verserez ensuite le mélange court-bouillon gélatine de façon à couvrir toute la préparation. Une fois l'Aspic terminé, vous le mettez au réfrigérateur pendant 48 heures.

Pour le servir une fois démoulé, vous couperez des tranches de deux centimètres d'épaisseur environ.

Faites attention, en coupant ces tranches, d'utiliser un couteau

long et bien aiguisé, comme un couteau à lever les filets par exemple.

Vous monterez ensuite une petite mayonnaise bien chargée en moutarde et en vinaigre, et vous la mouillerez légèrement d'un peu du jus de cuisson du saumon pour l'alléger.

Vous déposerez pour terminer une cuillerée à soupe de cette sauce sur votre tranche d'Aspic ,avec quelques brins de ciboulette plantés en buisson pour donner un peu de volume ...