

ATELIERS & SAVEURS



Notre participante
KARINE GAUTHIER
Actuaire

« Le cours était super ! Et que dire de la nourriture ! Miam, délicieux ! Le couscous de chou-fleur est une belle découverte. »



Notre chef
DAMIEN SILBERMANN
De l'équipe Ateliers & Saveurs

Crevettes géantes et couscous

Au menu

Crevettes géantes poêlées, couscous de chou-fleur à l'huile d'estragon

30 MINUTES ■ 4 PERSONNES

Ingrédients pour les crevettes géantes, couscous de chou-fleur

- 12 crevettes géantes
- 1 chou-fleur
- 1 barquette tomate cerise
- 1 botte ciboulette
- 1 échalote
- 1 citron

Ingrédients pour l'huile d'estragon

- 1 botte estragon
- 125 ml d'huile végétale

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

MISE EN PLACE

Coupez le chou-fleur en gros morceaux. Zestez le citron et pressez-le pour en récupérer le jus. Ciselez l'échalote et la ciboulette. Coupez les tomates cerise en quatre. Retirez les feuilles des branches d'estragon.

PRÉPARATION DE L'HUILE D'ESTRAGON

Dans une petite casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les feuilles d'estragon quelques secondes avant de les plonger dans un bain de glace. Essorez-les bien avec les mains avant de les réduire en purée avec l'huile végétale et une pincée de sel dans un mélangeur électrique.

PRÉPARATION DU COUSCOUS DE CHOU-FLEUR

Déposez les morceaux de chou-fleur dans



le robot culinaire et utilisez le PULSE afin de réduire le chou-fleur en tout petits morceaux, similaires à du couscous. Dans une grande poêle, versez un filet d'huile d'olive, et faites sauter le couscous de chou-fleur quelques minutes seulement pour le réchauffer. Ajoutez les tomates cerise, l'échalote, la ciboulette, le jus et le zeste de citron. Assaisonnez de sel et poivre.

PRÉPARATION DES CREVETTES GÉANTES POÊLÉES

Épongez bien les crevettes sur un papier absorbant avant de les assaisonner de sel. Dans une grande poêle très chaude, versez un filet d'huile végétale. Déposez les

crevettes et laissez-les cuire quelques minutes. Retournez-les, et ajoutez une noix de beurre. Retirez la poêle du feu et laissez la cuisson se terminer tout doucement.

DRESSAGE DE VOTRE ASSIETTE

Dans votre assiette ou dans une grande verrine évasée, dressez le couscous de chou-fleur à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez 3 crevettes sur le dessus en éventail, puis décorez votre assiette avec l'huile d'estragon.

Bon appétit !

