

Coquille Saint-Jacques au chou-fleur

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette - Magazine Caribou - cariboumag.com

 Donne 2 plats ou 4 entrées

INGRÉDIENTS

6 tasses (450g) de bouquets de chou-fleur (voir Astuce)
3 c. à soupe (45 ml) de beurre (divisé)
1 c. à soupe (15 ml) de farine non-blanchie
¼ tasse (60 ml) de vin blanc
¾ tasse (180 ml) de lait chaud
1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel
Une pincée de piment fort en poudre (facultatif)
¼ c. à thé (1 ml) d'algues en flocons (facultatif)
1 tasse (250 ml, environ 100g) de fromage local goûteux à pâte ferme, râpé (divisé)
150g de pétoncles bien éponges, coupés en morceaux d'environ 1 cm
150g de crevettes nordiques, bien épongées
2 c. à soupe (30 ml) d'aneth
1 à 2 c. à soupe (15-30 ml) de ciboulette ou d'oignons verts ciselés finement

NOTE

On peut utiliser des pétoncles et crevettes locales congelées. L'idéal est de les décongeler complètement afin de pouvoir bien les éponger avant de les ajouter à la recette.

ASTUCE

Pour ajouter un petit croquant acidulé en garniture, il est possible de faire des choux-fleurs marinés express. Pour ce faire, avant de démarrer la purée, porter à ébullition 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable ou de miel, ¼ tasse (60 ml) de vinaigre de cidre et ¼ tasse (60 ml) d'eau. Verser sur environ ½ tasse (125 ml) de petits morceaux de chou-fleur, laisser tempérer un peu et réserver au réfrigérateur jusqu'au service.



PRÉPARATION

1. Plonger les bouquets de chou-fleur dans un chaudron d'eau bouillante salée et cuire environ 15 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver ½ tasse d'eau de cuisson. Dans un mélangeur (texture plus lisse) ou au pied mélangeur (texture plus rustique), mixer les choux-fleurs cuits avec 2 c. à soupe (30 ml) de beurre. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Si la purée est trop épaisse ajouter un peu d'eau de cuisson. Réserver.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F) avec la grille au 2/3 supérieur du four.
3. Préparer la sauce Mornay : dans un moyen chaudron, chauffer le beurre restant (1 c. à soupe) à feu moyen et lorsqu'il mousse, ajouter la farine et bien mélanger pour créer un roux. Ajouter le vin blanc pour délayer en fouettant, puis le lait en continuant de fouetter jusqu'à ce que l'appareil commence à épaissir. Baisser le feu, ajouter le sel, le piment (si désiré) et laisser mijoter environ 10 minutes. Brasser souvent pour ne pas que ça colle au fond. Après 10 minutes, ajouter les algues (si désiré), la moitié du fromage râpé (½ tasse), les pétoncles et les crevettes, et bien mélanger.
4. Diviser la sauce aux fruits de mer dans des ramequins larges allant au four.
5. Ajouter la purée de chou-fleur sur le tour et le reste du fromage au centre.
6. Cuire au four 10 minutes, puis terminer à broil pour gratiner en surveillant.
7. Laisser les coquilles tempérer un peu avant de garnir d'aneth, de ciboulette ou d'oignons verts, et de piment moulu (si désiré)

VARIANTE

Vous pourriez remplacer le chou-fleur par du céleri-rave. Option aussi d'ajouter un petit restant d'épluchette de maïs dans la sauce.