

Féminissime 2015 et Sauté de homard

Pour 2 personnes

- 1 homard (400g)
- 100 g de topinambours
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 50 g de mangue
- 2 cèpes bouchon (80 g)
- 3 dL d'huile d'olive
- 4 dl de vin rouge
- 50 g de beurre



Préparation

Eplucher et cuire les topinambours à l'anglaise (dans de l'eau salée bouillante), façon purée. Mixer les légumes encore chauds avec 1 dL d'huile d'olive, assaisonnez et réservez.

Laver et éplucher les blettes, les tailler en dés, les cuire à la poêle chaude avec 2 cuillères d'huile d'olive pendant 5 minutes (pas de coloration, juste sués).

Laver et éplucher la mangue, la tailler en dés. Dans une poêle chaude, prévoir une cuisson rapide avec une cuillère d'huile d'olive pendant 3 minutes (pas de coloration non plus). Mélanger la mangue et les blettes. Réserver.

Avec un couteau large, couper la tête du homard en deux dans le sens de la longueur. Garder le corps entier. Séparer les pinces de la tête. Eplucher l'oignon et la carotte, couper les légumes en petits dés. Dans une casserole, faites dorer la tête de homard coupée en deux, la carotte et l'oignon en dés ainsi que le bouquet garni. Une fois colorés, déglacer au vin rouge. Laisser cuire le fond de homard pendant 30 minutes à feu doux. A mi-cuisson, écraser la tête en morceau à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Assaisonner. Réserver.

La cuisson du homard est très importante : le homard doit être cuit bleu. Commencer par les pinces, dans une casserole à l'huile d'olive, colorer les pinces et déglacer avec 2 dL d'eau (ou de vin blanc). Enlever les pinces au bout de 6 minutes, à la première ébullition. Laisser refroidir et décortiquer. Dans la même casserole, cuire le corps avec le même bouillon pendant 4 minutes. Laisser refroidir et décortiquer. Laisser réduire le bouillon de $\frac{1}{3}$ et mélanger avec le fond de homard au vin rouge. Passer l'ensemble au chinois et vérifier l'assaisonnement. Monter la sauce avec le beurre pour le dressage.

Dans une poêle chaude, faire dorer les cèpes coupés en 4 puis réserver.



Dressage

Disposer la purée de topinambours au fond de l'assiette à soupe.

Déposer un demi-corps de homard par-dessus ainsi qu'une pince, délicatement réchauffés dans la sauce.

Autour, disposer la mangue, les cèpes et blettes.

Servir le reste de la sauce dans une saucière.

