



ÉCREVISSES SUR BLINI DE LENTILLES VERTES, VELOUTÉ DE PETITS POIS



Temps de préparation
50 minutes



Temps de cuisson
35 minutes



Niveau de difficulté
★★★

Ingrédients pour 6 personnes

150g de lentilles vertes
10g de farine
1 œuf
60 écrevisses décortiquées
Eventuellement 6 écrevisses entières pour la décoration
100g de carottes
100g de courgettes
100g de poivrons rouges
100g de fenouils
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de thym frais
1kg de petits pois
1 bouillon de volaille
250ml de crème
1 bouquet de menthe
1 bouquet de basilic
Sel, poivre

Préparation des lentilles

La veille, cuire vos lentilles vertes dans 500ml d'eau salée. Egoutter et réserver au frais.

Préchauffer le four à 180°C, position chaleur tournante

Préparation des blinis

Mixer les lentilles cuites, la farine et l'œuf. Saler et poivrer.

A l'aide d'un cercle en inox, confectionner des cercles sur une plaque allant au four, recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Faire cuire 20 minutes et réserver.

Préparation de la brunoise de légumes

Eplucher les carottes et tailler carottes, courgettes, poivrons rouges et fenouils en petits cubes.

Sauter cette brunoise à la poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Saler légèrement et ajouter 2 branches de thym frais effeuillées. Réserver.

Préparation du velouté de petits pois

Ecosses les petits pois et les cuire entre 3 et 10 minutes (selon leur taille) dans le bouillon de poule bouillant.

Egoutter en gardant l'eau de cuisson. Ajouter la crème et 10 feuilles de menthe, et mixer. Ajouter un peu d'eau de cuisson si le velouté est trop épais.

Afin de les chauffer, passer vos écrevisses 1 ou 2 minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive et les feuilles ciselées de deux branches de basilic. Assaisonner.

Dresser dans des assiettes creuses. Poser un blini par assiette.

Ajouter votre brunoise (bien tassée à l'aide de votre cercle) puis vos écrevisses.

Napper avec le velouté, décorer votre assiette et servir.



Garder votre thym frais au frigo et il séchera naturellement !



Si vous n'avez pas de cercles en inox, il vous suffit d'utiliser une boîte de thon vide dont vous aurez retiré les deux fonds !

*A servir chaud ou froid...
Ou les deux !*