



Cette fois-ci, je vais vous parler de ce que je fais avec mes carapaces de langoustines, de crevettes ou de homard quand quelqu'un a la gentillesse de nous en apporter.

Je fais aussi la même chose quand j'ai quelques parures et arêtes de poisson ou des barbes de coquilles saint jacques.

Je fais des fonds de crustacés ou de poisson. Je ne fais rien de compliqué, ça ne cuit pas pendant 3 heures et ensuite, je congèle dans des bacs à glaçon puis je transfère les glaçons dans des petits sacs plastiques qui ne prennent pas trop de place et je me sers de ces cubes dans bien des occasions : pour agrémenter un bouillon quand je fais un risotto de la mer ou pour déglacer une poêle quand je fais cuire un poisson et que j'ai besoin d'une petite sauce

Je ne vais pas vous donner des proportions exactes car ça dépend de la quantité d'arêtes ou de carapaces que vous avez.

Quoiqu'il en soit, faites revenir 1 échalote hachée fin dans un tout petit morceau de beurre ou 1 càc d'huile d'olive . Ajouter les arêtes ou les carapaces, faites les revenir à sec. Ajouter un verre de vin blanc sec et dès qu'il bouillonne, couvrir d'eau, porter à ébullition en ayant salé et poivre.

Baisser le feu et cuire jusqu'à ce qu'il vous reste environ un bol de liquide. Filtrer, laisser refroidir et mettre à congeler dans les bacs à glaçon.

Vous pourrez, selon vos besoins utiliser un cube à la fois ou la totalité si il vous faut une quantité importante de fumet de poissons. On peut éventuellement rajouter de la tomate qui donne souvent une couleur plus flatteuse. Si quand on met les échalotes, on a une carotte qui ne sert à rien, on peut l'ajouter au début de la cuisson.

L'autre jour, quand j'ai fait, à la va-vite, mes crevettes un peu exotiques, je me suis servi des carapaces pour faire un fond, bien sûr, aujourd'hui, ayant proposé un petit apéritif à des amis, j'ai fait ces verres de courgettes au crémeux de crevettes.

VERRINES DE COURGETTES AU MOUSSEUX DE CREVETTES



Pour un certain nombre de verrines :

Pour la crème de courgettes :

500 g de courgettes

1/3 de cube de bouillon de volaille ou de légumes

½ l d'eau

2 càs de crème fraîche allégée ou non

1 petit oignon blanc haché fin

Une pointe de couteau d'ail

Sel et poivre

1 noisette de beurre ou un peu d'huile d'olive

Faire fondre l'oignon et l'ail dans le beurre, dès qu'ils sont transparents ajouter les courgettes lavées et coupées en rondelles, le bouillon (eau + cube) et cuire à petits bouillons pendant une quinzaine de minutes. Ajouter la crème, porter à ébullition une minute, saler et poivrer. Mixer, on doit obtenir une purée un peu liquide, si elle est trop épaisse, rajouter un peu d'eau, si elle est trop liquide, la faire réduire un peu. Réserver et mettre au frais.



Lorsque la crème de courgettes est froide, la répartir dans les petits verres et les remettre au froid.

Pour le mousseux de crevettes :

125 ml de fond de crevettes

20 g de beurre

½ pincée de lécithine de soja

Chauffer le fond de crevettes (ou l'équivalent qui aura été congelé précédemment) dans une casserole relativement large. Faire bouillonner pendant 5 mn avec le beurre et la lécithine. Laisser refroidir un peu et mixer, à même la casserole, récupérer la mousse au fur et à mesure et l'ajouter dans les verres sur la crème de courgettes.

Remettre au froid avant de servir à l'apéritif.

La mousse tient au moins une heure ou deux, donc on peut préparer les verrines un peu à l'avance.