



La recette du Chef Michel Vico

Croustillant de légumes, soupe de melon à l'estragon

Pour 15 personnes

Temps de préparation : 1h00

Ingrédients Gaspacho

- 4 melons
- 1 concombre
- Fleur de Sel
- Poivre
- 5 cuillères à soupe de Vinaigre de Xéres
- 10cl d'huile d'Olive
- 6 grandes feuilles de basilic

Eplucher les melons, les vider et les couper en morceaux. Eplucher le concombre, l'épépiner, le couper en morceaux et l'ajouter avec le melon.

La peau et les pépins sont les éléments les plus indigestes dans le concombre et donne de l'amertume au gaspacho, c'est pourquoi on l'épluche et on l'épépine.

Saler, poivrer,

Ajouter 5 cuillères à soupe de vinaigre de Xéres.

Ajouter 10cl d'huile d'Olive

Ajouter les feuilles de basilic

Avec un blender ou un mixeur plongeant, mixer le tout

Passer au tamis pour enlever la pulpe si vous souhaitez un gaspacho liquide.

Réserver au frais

Ingrédients pour les croustillants

- 3 petites courgettes (environ 70gr chacune)
- 5 oignons cebette (doux)
- ½ botte de radis
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 petit fenouil
- Feuilles de brick
- Cumin
- 7 crevettes cuites

Emincer les oignons, les laver et les essorer (*ils gardent ainsi un peu d'eau pour la cuisson et cela limite l'apport d'huile*).

Laver les courgettes et les couper en petits cubes (ne pas l'éplucher).

Laver et émincer les radis.

Trancher un des grands côtés de l'ail et piquer le côté peau avec une fourchette.

Ainsi l'ail servira de spatule pour faire cuire les légumes dans la poêle et diffusera petit à petit son parfum.

Laver le fenouil, l'émincer et le rincer, bien l'essuyer pour le faire cuire à la friteuse ou à la poêle.

Commencer par faire revenir l'oignon dans 1 cl d'huile d'olive (*pour qu'il soit digeste, il faut qu'il soit fondant*), puis, à mi-cuisson, y ajouter le fenouil. Saupoudrer de cumin et ajouter les courgettes. *Les courgettes rendant de l'eau et l'humidité du fenouil lavé évitent de rajouter de l'huile*. Assaisonner régulièrement avec l'ail piqué sur la fourchette.

Emincer les radis en petites rondelles, les faire tremper dans de l'eau froide et du vinaigre. Laver les crevettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur.

Pour mettre en forme les croustillants :

Découper les feuilles de brick en deux.

Sur la demi-feuille de brick, déposer sur l'arrondi, 1 feuille de basilic, trois rondelles de radis et une demi-crevette, 1 grosse cuillère à soupe des légumes cuits sur la crevette et une petite feuille de persil au-dessus.

Pour rouler le croustillant :

Garder l'arrondi devant soi, mouiller légèrement avec un pinceau d'eau les côtés de la feuille de brick, rabattre les deux côtés droit et gauche de sorte à avoir un rectangle.

Avec un pinceau, mettre un peu d'huile d'olive sur le centre de la feuille de brick. Humidifier avec le pinceau et l'eau le haut de la feuille de brick pour qu'elle se colle au pliage puis rouler et mettre sur une feuille de papier sulfurisé dans un plat au four à 215°C pendant 5min.

Pour la présentation, verser le gaspacho dans des coupes.

Préparer une salade d'herbe assaisonnée avec de l'estragon, de la ciboulette, de l'aneth, du cerfeuil et du persil.

Poser le croustillant sur la coupe et rajouter par-dessus un peu de salade d'herbes.

Et régalez-vous !!!

