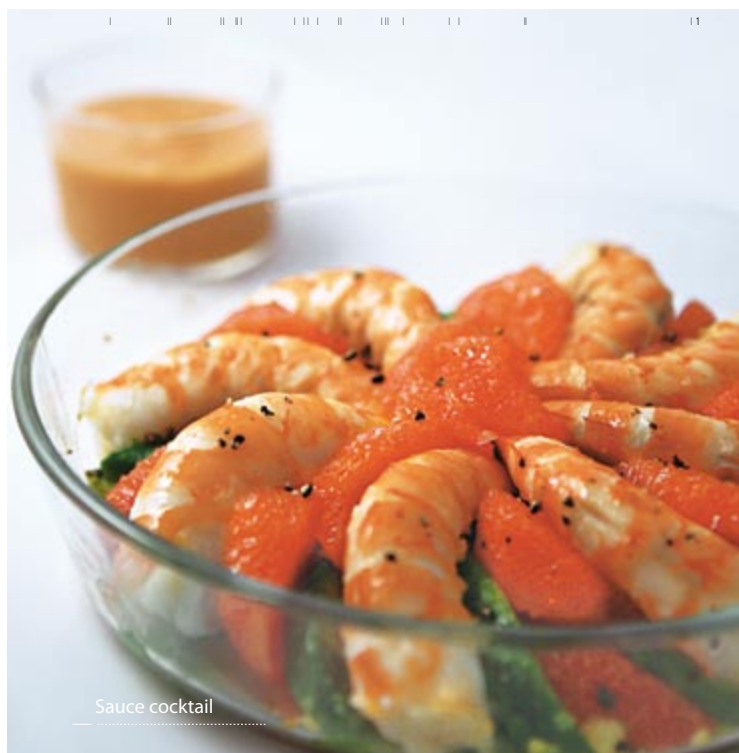


Tian d'été

avocats, crevettes, pamplemousses

recette pour 4 personnes



Sauce cocktail

Tian



30 min



8 min

ingrédients

- 8 très grosses crevettes
- 4 avocats de 200 g
- Le jus de 1/2 citron
- 2 pamplemousses roses
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel fin + Poivre blanc
- Fleur de sel
- Poivre mignonnette

matériel

- 1 couteau d'office
- 1 pique en bois
- 1 couteau éminceur
- 1 sauteuse
- 1 spatule
- 1 plat rond en Pyrex



5 min



ingrédients

- 1 œuf
- Sel fin + Poivre blanc
- 4-5 gouttes de Tabasco
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de tomato ketchup
- 1 c. à s. de jus de citron
- 10 cl d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à c. de cognac

matériel

- 1 fouet manuel

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Tians pour en savoir plus [cliquer ici](#)

COOK' LEÇON

CETTE RECETTE EST OFFERTE PAR cookboutic.fr

SEPTEMBRE 2008 / 10

20 | Tian d'été



01. Séparez la tête du corps des crevettes. Retirez leur carapace.



02. Incisez le milieu du dos de chaque crevette sur 2 mm de profondeur et environ 1,5 cm de longueur.



03. Avec la pique en bois, soulevez et tirez le petit boyau noir (intestin).



04. Coupez les avocats en deux avec le couteau éminceur.



05. Plantez le talon de la lame du couteau dans le noyau pour extraire celui-ci sans abîmer les avocats.



06. Épluchez les demi-avocats avec le couteau d'office.



07. Arrosez-les avec le jus de citron.



08. Coupez-les en tranches de 5-6 mm d'épaisseur environ.



09. Pelez à vif les pamplemousses : supprimez leurs extrémités et taillez la peau verticalement en suivant la courbe du fruit, pour dégager la pulpe.



10. Incisez des deux côtés de chaque suprême pour les détacher.



11. Pressez les écorces au-dessus du bol pour récupérer le jus.



12. Épluchez l'oignon, coupez-le en deux puis en dés ; taillez chaque moitié dans la longueur (sans entamer la racine), dans l'épaisseur puis dans la largeur.



13. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans la sauteuse. Faites-y sauter les avocats 1 min 30 à feu vif.



14. Salez, poivrez et versez-les sur une assiette. Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7) en chaleur traditionnelle.



15. Mettez les dés d'oignon dans la sauteuse avec 1 c. à s. d'huile. Salez, poivrez et faites-les revenir 1 min à feu vif en mélangeant.



16. Versez sur l'assiette des avocats.



17. Toujours dans la sauteuse, faites chauffer 1 c. à s. d'huile. Egouttez les pamplemousses et faites-les sauter 30 s à feu vif.



18. Versez-les sur une autre assiette.

LES SECRETS DE BENOÎT...

Liste de courses

Préférez pour ce plat les grosses crevettes : c'est beaucoup plus joli... Et vous gagnerez un temps précieux en préparation ! Pour les avocats, choisissez-en de bien mûrs. Sinon, laissez-les mûrir à température ambiante quelques jours à l'avance.

C'est quoi ?

On appelle aussi bien suprême, segment ou quartier la partie pulpeuse des agrumes.

Pas de panique

Ce n'est pas si difficile de détacher les suprêmes des agrumes. Avec un couteau d'office bien aiguisé, incisez le long des membranes, de chaque côté de la pulpe, et poussez pour récupérer le suprême.

Ça fixe !

On fait revenir les avocats à la poêle pour fixer leur couleur.

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Tians pour en savoir plus [cliquer ici](#)

COOK' LEÇON

CETTE RECETTE EST OFFERTE PAR cookboutic.fr

SEPTEMBRE 2008 / 10



ZOOM

Pas de veine !

Il est important de retirer cette petite veine noire ou simplement transparente incrustée le long du dos des crevettes : il s'agit de leur intestin. S'il est noir, il risque de donner une saveur amère à ce savoureux crustacé.

Tian d'été | 23



19. Disposez 3 tranches d'avocat dans le plat rond en les chevauchant. Ajoutez 1 suprême de pamplemousses et continuez sur tout le tour du plat.



20. Parsemez d'oignon.



21. Déposez les crevettes dessus, queue vers le centre, et arrosez avec le jus des pamplemousses. Enfouinez et laissez cuire 8 min.



22. Préparez la sauce : cassez l'œuf et gardez le jaune. Salez, poivrez, mélangez et versez le Tabasco.



23. Ajoutez la moutarde et le ketchup. Mélangez.



24. Incorporez la cuillerée à soupe de jus de citron. Mélangez au fouet.



25. Versez l'huile de pépins de raisin goutte à goutte, en fouettant vivement.



26. Ajoutez enfin le cognac et mélangez.



27. Sortez le tian du four. Parsemez de fleur de sel et de poivre mignonnette. Servez tiède ou froid, avec la sauce cocktail.

LES SECRETS DE BENOÎT...

Bien stable

Pour fouetter plus facilement une sauce ou une crème, placez votre bol sur un torchon plié : cela le stabilisera.

Poivre maison

À défaut de poivre mignonnette, écrasez grossièrement des grains de poivre avec un rouleau à pâtisserie.

Note du sommelier

Un vin blanc de Provence (un Côteaux de Pierrevert, par exemple).

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Tians pour en savoir plus [cliquer ici](#)