

# GASPACHO ORTIES ET TANAISIE, ESPUMA DE CREVETTES GRISES



## Ingrédients pour 12 verrines

Ingrédient	Quantité
d'orties fraîche	40 sommités (ou jeunes pousses)
concombre	1/2 pièce
Pomme de terre	80 grammes
eau	500 ml
Huile d'olive	30 ml
Tanaisie	1 feuille
Crevettes grises	50 grammes (ou de la truite fumée)
crème fraîche	250 ml

## Préparation

1. Commencer par placer au frigo un bol et le siphon pour l'espuma.  
\_\_\_\_\_
2. Laver à grande eau les orties. Rincer et éponger la feuille de tanaisie.  
\_\_\_\_\_
3. Blanchir 1 minute à l'eau bouillante les feuilles d'ortie. Les égoutter, les rafraîchir à l'eau froide avec glaçons (pour stopper la cuisson) et les réserver au frigo.  
\_\_\_\_\_
4. Laver, éplucher, couper en dés et cuire la pomme de terre.  
\_\_\_\_\_
5. Laver, éplucher (ou non) le concombre, l'épépiner (ou non), le couper en dés.  
\_\_\_\_\_
6. Placer dans un récipient les feuilles d'orties blanchies, les dés de pomme de terre et de concombre,

---

---

7. Pendant ce temps, réaliser l'espuma. Chauffer la crème fraîche dans un poêlon. Retirer du feu et y faire infuser les crevettes grises 10 minutes. Puis mixer.

---

---

8. Filtrer (en récupérant la crème dans le bol froid placé préalablement au frigo), assaisonner de sel et poivre et laisser refroidir.

---

---

9. Une fois refroidie, verser la crème dans le siphon et mettre sous pression. Conserver à nouveau au frigo. (En l'absence de siphon, battre pour monter la crème chantilly)

---

---

10. Terminer le gaspacho : mixer les dés de pomme de terre, concombre, les feuilles d'ortie avec l'eau de mouillement (froide). Pour obtenir un gaspacho bien lisse, mixer le mélange dans un chinois. Ajouter la tanaïse ciselée par petite quantité, selon votre goût, en mixant à nouveau.

---

---

11. Dans chaque verrine, servir le gaspacho d'orties bien froid. Garnir de l'espuma de crevettes grises, façon cappuccino. Parsemer le tout de quelques crevettes grises en décoration.

---

---

12. Variante du gaspacho : La tanaïse peut être remplacée par de la menthe fraîche. Dans ce cas, comptez 3 à 5 tiges de menthe.

---

---

13. Variante de l'espuma : Les crevettes grises peuvent être remplacées par de la truite fumée

---

---