

GASPACHO ORTIES ET TANAISIE, ESPUMA DE CREVETTES GRISES



Ingrédients pour 12 verrines

Ingrédient	Quantité
d'orties fraîche	40 sommités (ou jeunes pousses)
concombre	0.50 pièce
Pomme de terre	80 grammes
eau	500 ml
Huile d'olive	30 ml
Tanaïsie	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 tanaïsie.

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, Gaspacho orties et tanaïsie espuma de crevettes grises Mérion et réserver 1 heure au frigo.

<https://cuisinesauvage.org/recipe/gaspacho-orties-et-tanaïsie-espuma-de-crevettes-grises/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

-
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 gazpacho : mixer les dés de pomme de terre, concombre, les feuilles d'ortie avec l'eau de mouillement (froide). Pour obtenir un gazpacho bien lisse, mixer le mélange dans un chinois. Ajouter la tanaisie ciselée par petite quantité, selon votre goût, en mixant à nouveau.
-
11. Dans chaque verrine, servir le gazpacho 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 gazpacho : La tanaisie 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
-