

Soupe glacée de légumes et fruits à la coriandre

Quantités : 8

Descriptif

Soupe froide à base de légumes et de fruits crus marinés au citron et à l'huile d'olive. L'ensemble est relevé avec de la sauce anglaise, du Tabasco et de la coriandre.



Technique	Denrées	Unité	Qté	Nota
A/ Préparer les légumes et fruits : - Laver tous les fruits et légumes. - Eplucher les concombres, réserver. - Prélever la pulpe de la pastèque, retirer les pépins. - Eplucher les fruits, éliminer le cœur. - Eplucher les oignons. - Retirer les feuilles du céleri, parer les extrémités et effilander. - Eplucher et dégermer l'ail. - Laver, zester et presser les citrons. - Laver, équeuter la coriandre.	Concombre	U	2,00	
	Pomme (Granny Smith)	U	4,00	
	Pastèque (fruit à chair rouge)	U	0,20	
	Poire	U	2,00	à 3
	Oignons blancs nouveaux	U	2,00	(petits)
	Celeri branche	Kg	0,060	
	Coriandre fraîche	Bte	0,25	
	Ail	Kg	0,010	
	Citron vert ou jaune	P	1,5	à 2
	B/ Préparer les légumes et fruits : - Tailler les légumes et les fruits en dès. - Ciseler la coriandre. - Blanchir l'ail 2 à 3 fois, l'écraser. - Mettre à mariner l'ensemble avec la moitié de l'huile, le citron et assaisonner. - Réserver au frais quelques heures.	Huile d'olive	L	0,10
Tabasco		L	Pm*	
Sauce anglaise		L	Pm	
Sel		Kg	Pm	
C/ Terminer le potage froid : - Mixer au blender, ajouter l'huile d'olive restante si nécessaire et passer au chinois en foulant. - Assaisonner avec le Tabasco, la sauce anglaise et le sel à votre convenance. - Réserver au froid.				
C/ Dressage et Finition - Dresser dans des verrines, des rapiers ou bols individuels. - Feuilles de coriandre entières ou ciselées en finition. - Possibilité de prévoir une tuile ou un biscuit salé.				

Observations :

- Blanchir l'ail consiste à le placer dans une casserole avec de l'eau froide et de le faire bouillir quelques secondes pour atténuer son âcreté.
- Eviter de mixer les pépins de pastèque, ils peuvent apporter une certaine amertume.
- Assaisonner progressivement à votre convenance.
- Inutile de retirer les graines des concombres. Le cœur apportera du liquide.
- Préparer plutôt votre soupe glacée la veille pour le lendemain, elle n'en sera que meilleure.
- Mixer au blender en finissant à la vitesse maximum afin d'obtenir une texture plus lisse.

*Pm : Pour mémoire, selon votre appréciation.