

Seiches poêlé aller-retour courgettes, basilic et pignons de pin, fausse terre au parmesan

Par Thomas L'HERISSON

Le restaurant

L'Auberge Saint-Jean
8 rue du Pont
33 420 Saint-Jean-de-Blaignac



L'espèce

La seiche – *Sepia officinalis* - Pic de production : printemps / automne



Ce céphalopode vit près des fonds sableux ou dans les herbiers. Elle ne se reproduit qu'une seule fois dans sa vie. Les œufs de seiche forment des grappes qui s'attachent à des supports avant l'éclosion. La seiche se caractérise par son corps ovale et son os intérieur. A La Cotinière elle est pêchée au chalut et au filet.

Ingrédients - 4 personnes

300 g de seiches	100 g de beurre	PM fleur de sel et piment d'Espelette
300 g de courgettes	50 g de parmesan râpée	PM huile d'olive et vinaigre Balsamique
1 bouquet de basilic	1 jaune d'œuf	
200g de pignons de pin	½ gousse d'ail haché	
100 g de farine	2 sachets d'encre de seiche	

Préparation

Seiches : Nettoyer les seiches ou les faire nettoyer par votre poissonnier. Strier le blanc de seiche de nombreuses incisions sur son côté tendre. Séparer les tentacules. Réserver au frais

Fausse terre parmesan : Dans la cuve d'un batteur, mettre la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le parmesan râpé, l'encre de seiche, le jaune d'œuf, l'ail et 20 g de pignons de pin concassé grossièrement. Assaisonner avec un peu de piment d'Espelette. Mélanger à l'aide de la feuille du batteur, jusqu'à obtenir des noisettes de pâtes. Verser la pâte sur la plaque noire du four et cuire dans un four moyen (160°) pendant 20 min. Pendant la cuisson remuer la pâte en casant les gros blocs afin d'obtenir une consistance sableuse. Refroidir à l'extérieur.



Pulpe de courgette basilic : Laver les courgettes et le basilic. Tailler les courgettes en dés pas trop gros. Chauffer une sauteuse sur un feu doux avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les courgettes et suer en remuant pendant 2 min. Les courgettes ne doivent pas colorer. Assaisonner de fleur de sel. Ajouter 3 cuillères à soupe d'eau et couvrir la sauteuse avec un couvercle. Poursuivre la cuisson 3 min.

Verser les courgettes dans la cuve d'un mixeur haut, ajouter le basilic et un trait de bonne huile d'olive. Mixer le tout afin d'obtenir une purée très lisse. Passer au chinois. Refroidir rapidement et rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais.

Salade de courgettes : Laver les courgettes. Râper les courgettes avec une mandoline ou une grosse râpe. Assaisonner au dernier moment de fleur de sel, de piment d'Espelette, de basilic ciselé et de pignons de pin torréfiés.

Cuisson et finition.

Conseil de l'ONG SEAWEB

Privilégiez la consommation de seiche ayant atteint la taille de reproduction : 18 cm. Les sépias, juvéniles de seiche, n'ont pas atteint cette taille



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

