

Bisque de crevettes (zéro déchets)

Bonjour à toutes et tous

Il y a un seul petit reproche que je pourrais faire au Gers : c'est un département situé assez loin de la mer, et donc il est assez difficile de trouver poissons et fruits de mer à un prix raisonnable. Même les produits peu onéreux (maquereaux, sardine, morue, crevettes...) se prennent quelques euros au kilo en raison du transport, donc on y regarde à deux fois avant d'en mettre dans le panier de courses. Et, lorsque possible, j'essaye de valoriser les « déchets » des ingrédients, comme les crevettes et leur tas de têtes/queues/etc.

En parlant de crevette, saviez vous que les « déchets » de crevettes (têtes, queues, carapaces,...) peuvent être largement utilisées pour former une bisque ou soupe de crustacés ? Dans la recette « ancienne », on broie les carapaces mijotées dans un mélange de vin blanc et aromates, afin de former une crème bien veloutée. Rien ne se perds, tout se recycle. Bref, vu que mes gourmands sont assez friands de crevettes, on les valorise souvent dans des bisques maison. Sans vous faire forcément un repas, cela forme une entrée savoureuse.

Je n'ai jamais vraiment pris le temps de prendre une photos et écrire la recette de cette bisque de crevettes zéro déchets... puis vu l'inflation des derniers temps, je me suis juré de vous la partager. La voici donc, à utiliser en entrée d'un repas de tous les jours ou festif, cela fait illusion. J'espère que la recette vous intéressera.

- BISQUE DE CREVETTES -
(ZÉRO DÉCHETS)



Recette : Bisque de crevettes (zéro déchets)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- Têtes, carapaces, queues d'un kilo de crevettes (que vous avez décortiquées)
- 150 ml de vin blanc + 1/2 verre d'eau
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail

- 1 petit oignon ou deux échalotes
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 100 ml de crème légère
- sel, poivre

Réalisation

- Épluchez puis hachez grossièrement l'oignon
- Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole large puis faites y revenir les carapaces, têtes, queues de crevettes. Faites revenir jusqu'à ce que cela accroche significativement au fond de la casserole voire que cela commence à brûler.
- Ajoutez le vin blanc, le bouquet garni, ail, oignon, et laissez à ébullition là 2 minutes que l'alcool évapore.
- Mouillez à hauteur, ajoutez le concentré de tomate et laissez mijoter à feu doux (minimum 40-45 min, sachant que vous pouvez laisser plus).
- A l'issue ce temps, retirez le bouquet garni puis mixez la soupe. Cf Astuce, il y a quelques précautions à prendre. Filtrez ensuite afin de ne conserver que la soupe et jeter les résiduels solides.
- Ajoutez la crème, poivrez, salez à convenance. Laissez à feu doux le temps que la bisque prenne la texture désirée.

Servez bien chaud

Astuces sur le mixage :L'objectif de cette étape est de mixer le tout afin de récupérer le plus d'éléments possibles. La quantité récupérée va dépendre de la puissance de votre mixer. Donc si vous en disposez, je vous conseille d'utiliser un blender qui sera le plus puissant. Dans tous les cas : si vous:

- mixer au blender : faire attention qu'avec les éléments solides, les premiers tours de mixage vont projeter des éléments sur toute la hauteur du blender voire vont faire sauter le bouchon du blender et repeindre votre cuisine (vécu). Pour cela : 1) Placez un torchon sur le haut du blender et appuyez dessus au démarrage du mixage. 2) Débutez le mixage à vitesse minimale (« hachis de légumes »),
 - mixer au mixeur plongeant : Placez un couvercle sur le haut de votre casserole pour limiter les projections, et mixez doucement au début.
-