



Crevettes géantes avec salade d'avocat et compote de pêches

Cuisson sous vide

Recette pour 10 personnes

Crevettes géantes sous vide

1500 g de crevettes géantes 8/12, décortiquées, déboyautées
15 g d'huile d'olive au citron vert
15 g de sel

Salade d'avocat

340 g de chair d'avocat
250 g de tomates pelées et épépinées
7 g de sel
15 g d'huile d'olive au citron vert
5 g de persil frais à feuilles plates
Poivre noir fraîchement moulu

Compote de pêches

400 g de pêches fraîches dénoyautées
50 g d'oignons finement hachés
50 g de vinaigre balsamique blanc / vinaigre balsamique
1 capsule de cardamome entière
1 tige de citronnelle

Préparation

Crevettes géantes sous vide

- Faire une fine incision sur le côté intérieur des crevettes et les aplatir
- Les enfiler sur une brochette pour qu'elles ne s'incurvent pas

Salade d'avocat

- Retirer la peau de l'avocat et le découper en cubes de 0,5 x 0,5 cm
- Peler les tomates, les épépiner et les couper en concassé
- Hacher grossièrement le persil

Compote de pêches

- Découper les pêches en cubes de 0,5 x 0,5 cm
- Hacher finement les oignons

Pour plus de recettes: www.hugentobler.ch/recettes

Préparation

Crevettes géantes sous vide

- Conditionner sous vide les crevettes avec du sel et de l'huile d'olive au citron vert et les faire cuire en bain sous vide pendant 20 minutes à 56 °C

Salade d'avocat

- Mélanger les cubes d'avocat, les cubes de tomates, le persil avec l'huile d'olive au citron vert, saler et poivrer

Compote de pêches

- Faire réduire les pêches en dés, les oignons, le vinaigre balsamique blanc, le sucre gélifiant, la cardamome et la citronnelle, et assaisonner

Préparation avec les systèmes de cuisson suisses

Congélation choc professionnelle/Hotfill/GreenVac

- Après la cuisson, surgeler rapidement les crevettes dans le FrigoJet prérefroidi
- Verser la compote de pêches à plus de 85 °C dans des sacs sous vide résistants à la cuisson et sceller immédiatement
- Verser la salade d'avocat dans une coupelle GreenVac
- Refroidir en dessous de 5 °C dans le FrigoJet et pomper

Durée de conservation

Crevettes: 6 mois

Salade d'avocat: 2 jours

Compote de pêches: 21 jours

Toutes les durées de conservation doivent être confirmées par des tests en laboratoire (contrôle autonome)

Régénération

- Régénérer les crevettes en bain sous vide pendant 10 minutes à 65 °C