



1. Nettoyez les coquillages (coques et palourdes. Si vous avez besoin de conseils, regardez en bas de page).
2. Faites chauffer une casserole d'eau. Effeuillez les bottes de basilic et plongez les feuilles 1 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide. Mettez-les avec l'huile d'olive dans le bol d'un mixeur et mixez finement. Réservez.
3. Faites chauffer une grande sauteuse. Versez le vin blanc, mettez les coquillages et laissez-les s'ouvrir, à couvert, à feu vif, pendant quelques minutes, en les secouant régulièrement. Dès qu'ils sont ouverts, récupérez les coquillages avec une écumoire, filtrez le jus obtenu et réservez le tout.
4. Rincez les carottes et la courgette. Ôtez les extrémités. Pelez les carottes, gardez les épluchures. Détaillez les carottes et la courgette en spaghettis, que vous couperez en tronçons de +/- 10 cm, avec un spiraliseur (ou autre coupe-légumes adapté. À défaut, coupez-les en julienne à l'aide d'un couteau pour avoir de très fins bâtonnets).
5. Épluchez et émincez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre. Dans une casserole, faites fondre le beurre et mettez-y à revenir à feu moyen les oignons, l'ail et le gingembre pendant quelques minutes. Ajoutez les parures des soles, les épluchures des carottes, le laurier, le jus des coquillages réservé et le lait d'amande. Faites cuire 30 mn à feu moyen-vif.
6. Pendant ce temps, roulez les filets de sole sur eux-mêmes.
Coupez les homards en grosses rondelles (1 à 1,5 cm), laissez la chair des pinces entières. Réservez le tout.

Difficile
1h45 de préparation
3h00 de repos
45 mn de cuisson
Cher
Sans gluten

Ingrédients pour 8 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur (un mixeur girafe est parfait), d'une sauteuse avec couvercle (ou wok), d'un spiraliseur (ou autre coupe-légumes qui fait des spaghettis) et d'une mousseline (à défaut une grande compresse stérile)

- 4 soles (demandez à votre poissonnier de lever les filets, vous aurez 16 filets au total, et surtout demandez-lui de garder les parures !),
- 2 homards (je prends le « Homard cru décortiqué » de chez Picard)
- 500 g de coques
- 250 g de palourdes
- 300 ml de vin blanc (de qualité pour un tel bouillon !)
- 1,4 litre de lait d'amande (sans sucres ajoutés)
- 50 g de beurre demi-sel
- 2 carottes moyennes
- 1 courgette moyenne
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 cm de gingembre
- Une petite barquette de fleurs comestibles
- Sel
- Poivre du moulin



Pour l'huile de basilic :

- 2 bottes de basilic
- 10 cl d'huile d'olive

7. Une fois la nage cuite, filtrez-la à travers une mousseline. Reversez-la dans une casserole, ajoutez-y les roulés de sole, les homards découpés et les spaghettis de légumes. Laissez cuire à feu doux 6 à 7 mn.
8. Pendant ce temps, répartissez les coquillages dans des assiettes creuses.
9. Quand la nage est prête (vérifiez la cuisson du homard et de la sole, arrêtez-la dès que les chairs sont d'un blanc uniforme), répartissez les poissons dans les assiettes, versez la nage par-dessus, ajoutez quelques gouttes d'huile au basilic, poivrez, parsemez de 2/3 fleurs et servez sans attendre !



Pour nettoyer vos coquillages, commencez par les rincer à l'eau du robinet.

Triez-les méticuleusement un par un et jetez ceux dont les coquilles sont cassées, percées, abîmées ou remplies de sable et ceux qui restent ouverts (et ne se referment pas sous la pression des doigts).

Puis faites-les tremper dans de l'eau froide avec beaucoup de sel (la proportion est de 35 g de sel par litre d'eau) pendant 2 à 3 heures en les brassant avec les mains régulièrement. Les coquillages élimineront ainsi le sable qu'ils contiennent.

Éliminez ceux qui flottent.

Sortez-les de l'eau un par un (en ne remuant pas trop l'eau pour que le sable reste bien au fond), puis avec une brosse rigide, frottez-les un par un et rincez-les pour retirer toute trace de sable sur les coquilles.

Faites cuire les coquillages dès que vous les avez nettoyés.

Les coquillages ne se conservent pas longtemps (2 jours max dans un linge humide au réfrigérateur ou au frais), il est préférable de les consommer le jour de l'achat.

Pensez à secouer vos palourdes/coques quand elles sont dans la casserole pour une cuisson uniforme !

Ne mangez pas les coquillages qui restent fermés après avoir été cuits. Cela signifie probablement qu'ils étaient morts, vous risquez une intoxication alimentaire...

Malgré un nettoyage minutieux, je préfère toujours filtrer le bouillon/jus à travers une [mousseline](#) avant de le servir, ce serait dommage qu'un tel plat soit gâché par des grains de sable !

Variantes :

Pour une version moins onéreuse, supprimez le homard (il n'y en avait pas dans la recette d'origine) ou remplacez-le par des langoustines ou des crevettes crues. Pour d'autres recettes magnifiques à base de palourdes et de coques, regardez en bas de page.