

# Filet de turbot en croûte de noisettes et cardamome, gratin de cardons



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
64661	Filets de turbot sauvage avec peau sans arêtes 140/220 g	1.5 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	70 Gramme
	Cardons	1.3 Kilo
	Noisettes concassées	400 Gramme
	Cardamome	20 Gramme
	Appareil à crème prise	1 Litre
	Algue wakamé	1 Kilo
	Pluche de shiso rouge	10 Pièce
	Huile d'avocat	0.5 Litre
	Huile de noisette	0.5 Litre
	Gros sel	30 Gramme

## Etapas de préparation

- 1 Préparer la croûte de noisette : dans un mixeur, mettre les noisettes, la cardamome, le gros sel. Lier avec l'huile d'avocat. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une poudre bien homogène
- 2 Pour la cuisson du poisson : démarrer dans une poêle chaude côté chair. Termine la cuisson sur plaque au four à chaleur sèche, température stabilisée à 180°C
- 3 Aux  $\frac{3}{4}$  de la cuisson, déposer la croûte de noisette sur la peau du filet du poisson puis remettre au four pour apporter une légère coloration
- 4 Pour la garniture : Couper en tronçons de 2 à 4 cm et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée pour éviter de noircir. Cuire à l'eau bouillante citronnée et salée. Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire son amertume. Faire suer les échalotes. Une fois colorées, ajouter les cardons émincés. Assaisonner. Déposer dans un moule. Ajouter un appareil à crème prise. Terminer la cuisson au four à chaleur sèche, température stabilisée à 180°C

# Filet de turbot en croûte de noisettes et cardamome, gratin de cardons

- 5 Procéder au dressage : sur un lit d'algues, déposer le filet flétan en croûte de noisette puis le gratin de cardons. En finition : pluche de shiso rouge et un filet d'huile de noisette