

Plein filet de sandre poêlé, nuoc mam réduit et tombée de légumes



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
25882	Filet de sandre avec peau 170/500 g	1.8 Kilo
1310	Cèpes morceaux 1 kg	0.4 Kilo
205975	Morilles entières 1 kg	0.4 Kilo
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon-et-Engagé	0.02 Kilo
7321	Beurre plaquette doux 82% MG 250 g Sélection du Quotidien	40 Gramme
244547	Carottes en rondelles coupe lisse 2,5 kg Bon-et-Engagé	0.2 Kilo
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	0.1 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0.1 Kilo
39042	Boutons d'artichauts 53 g env.	0.2 Pièce
	Nuoc mam	0.2 Litre
	Vin blanc	0.05 Litre
	Huile de noix	0.05 Litre
	Chou vert	0.1 Kilo

Etapas de préparation

- 1 Cuire le poisson sans sel dans une poêle légèrement chemisée pour apporter du croustillant puis terminer la cuisson au four.
- 2 Pendant ce temps, préparer une embeurrée de chou vert avec du beurre, de la ciboulette et des oignons. Cuire les carottes, les cèpes et les morilles. Couper les boutons d'artichauts en deux dans le sens de la longueur puis les colorer. Réserver.
- 3 Faire réduire le nuoc man avec du vin blanc et de l'échalote jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse, passer au chinois puis monter à l'huile de noix. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Dresser puis servir.

Plein filet de sandre poêlé, nuoc mam réduit et tombée de légumes