

Filet de sandre, pamplemousse et artichaut



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
267824	Filet de sandre sauvage du Canada avec peau 400/800 g Fresh Water	150 Gramme
39042	Boutons d'artichauts 53 g env.	50 Gramme
63710	Suprêmes de pamplemousse 1 kg	40 Gramme
	Fenouil	40 Gramme
	Bergamote	2 Gramme

Etapas de préparation

- 1 Démarrer la cuisson du filet de sandre sans sel et sans matière grasse, au four à chaleur sèche, sur une plaque à pâtisserie
- 2 En sortie de four, passer la bergamote à la micro râpe. Puis déglacer le poisson avec le jus à la bergamote
- 3 Assaisonner avec du sel et du poivre. Mettre sous vide pour une cuisson en basse température
- 4 Cuire sous vide en basse température les légumes dans un fumet de poisson aromatisé aux épices cajun
- 5 En finition, mettre des pluches de persil plat

Idées de substitution

Vous pouvez réaliser cette recette avec du bar, de la dorade, du rouget ou de l'esturgeon.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid