

Émietté de lieu noir et tian de légumes



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

| Référence | Ingrédients | Quantité |
|-----------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| 62487 | Filet de lieu noir fumé sans peau MSC 100/400 g | 1 Kilo |
| 15819 | Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle | 800 Gramme |
| 63985 | Aubergines grillées 1 kg | 500 Gramme |
| 20086 | Ail coupé 500 g PassionFroid | 30 Gramme |
| 34752 | Végétop nature cuisson et foisonnement 33% MG UHT 1 L Debic | 0.5 Litre |
| 244550 | Ciboulette coupée CE2 500 g Bon-et-Engagé | 30 Gramme |
| | Persil plat | 20 Gramme |
| | Tomates fraîches | 400 Gramme |
| | Huile d'olive | 15 Centilitre |
| | Lait | 0.5 Litre |
| | Sel, poivre | PM |

Etapas de préparation

- 1 Cuire les courgettes au four à chaleur sèche à 200°C pendant 10 minutes
- 2 Mettre en décongélation préalable les aubergines. Marquer en cuisson l'ail à l'ail d'olive. Remettre en température les aubergines sur plaque à pâtisserie à 150°C pendant 10 minutes
- 3 Dans un bac gastro, préparer le mendiante. Monter en alternance les tomates fraîches, les aubergines et les courgettes. Saler, poivrer. Finir avec l'huile d'olive et l'ail sur le dessus des légumes et le persil plat. Réserver
- 4 Dans une casserole, mettre le lait et la crème. Y pocher le filet à court mouillement. Après cuisson du filet, le débarrasser, l'émietter et faire réduire le jus de cuisson d'1/3
- 5 Une fois la sauce réduite, ajouter le filet émiété et la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement

Émietté de lieu noir et tian de légumes