

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