

Poke terre et mer



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
228786	Crevettes tropicales entières crues ouvertes Black Tiger 50 g	1 Pièce
162952	Bavette d'Aloyau PAD VBF Charolais +1,8 kg Le Boucher du Chef	100 Gramme
196844	Magret de canard MF 350/400 g Rougié	100 Gramme
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	25 Gramme
223809	Petit épeautre 1 kg	25 Gramme
95194	Fèves de soja édամamé 1 kg	25 Gramme
19998	Suprêmes d'orange 1 kg	25 Gramme
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	25 Gramme
	Pamplemousse	1 Pièce
	Demi-tomates cerises	25 Gramme
	Radis rose	10 Gramme
	Algue wakamé	15 Gramme
	Botte de coriandre	1 Pièce
	Brin de romarin	1 Pièce
	Botte de ciboulette	1 Pièce
	Miel	15 Gramme
	Poudre de shitaké	5 Gramme
	Sel, poivre	PM

Etapes de préparation

Poke terre et mer

- 1 Mise en décongélation préalable des ingrédients, puis les déposer dans le bol de service.
- 2 Cuisson de la queue de crevette et du filet de rouget au four à chaleur sèche. En fin de cuisson assaisonner et déglacer avec le jus du pamplemousse.
- 3 Cuisson de la bavette de bœuf charolaise à la plancha. En sortie de cuisson assaisonner (sel, poivre et poudre de shitaké).
- 4 Cuisson du magret de canard à la plancha. En sortie de cuisson, badigeonner de miel et saupoudrer de ciboulette.
- 5 Procéder au dressage en commençant par la base : riz blanc, épeautre, fèves de soja, oranges, mangues, tomates cerises, radis rose, algues wakamé, coriandre, sel et poivre.
- 6 Pour le bol mer : sur la base, ajouter la queue de crevette, le filet de rouget-barbet et le brin de romarin.
- 7 Pour les bols terre : sur la base ajouter la bavette sur l'un et le magret de canard sur l'autre.

L'astuce du chef



Pour un contraste gustatif, servir très frais les ingrédients des bols, et en finition déposer les protéines à température de service.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid