

Flétan noir avec peau cuit à l'eau de mer, dariole de patates douces au paprika doux, coulis de patates douces acidulés



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
160253	Purée de patates douces 2,5 kg	1.3 Kilo
	Eau de mer	20 Centilitre
	Jus de citron	20 Centilitre
	Coulis de purée de patates douces	0.2 Kilo
	Huile d'olive	30 Centilitre
	Sel	PM
	Poivre	PM
	Paprika doux	0.03 Kilo

Etapas de préparation

- Cuisson du poisson :**
au four à chaleur sèche sans décongélation, sans sel et sans matière grasse, en plaque gastronomique, température stabilisée à 200°C. Ajouter l'eau de mer chaude avant de recouvrir à l'aide du couvercle. En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement (sel/poivre). Réserver
- Préparation de la garniture :**
remettre en température à 65°C à coeur de la purée de patates douces. Ajouter une goutte d'huile d'olive et le paprika doux. Vérifier l'assaisonnement. Réserver
- Réalisation du coulis de patates douces acidulé :**
remettre en température des bouchons de purée au micro-ondes. Ajouter le jus de cuisson du poisson afin de le détendre et lui donner une consistance de coulis, puis le jus de citron. Vérifier l'assaisonnement. Réserver.