

Turbot poêlé, mousseline de panais et crème d'algues wakamé



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
10 PCE	Filets de turbot portionnés	~
0.085	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
PM	Fleur de sel de Guérande IGP en sachet 500 g TRADYSEL	0094131
PM	Poivre de Penja blanc IGP en sachet 250 g TERRE EXOTIQUE	0270706
PM	Oeufs de hareng fumé	~
1.5	Panais	~
0.35	Lait entier	~
0.75	Crème liquide 35%	~
0.003	Mélange 4 épices en boîte 320 g LA CASE AUX EPICES	0044480
0.25	Beurre doux	~
0.016	Algue kombu	~
2 PCE	Echalotes	~
0.04	Vin blanc	~
0.005	Bouillon de légumes BIO déshydraté en boîte 1 kg KNORR	0208647
0.2	Eau	~
PM	Pépité de wakamé déshydraté en boîte 100 g ALGAE	0206336

Étapes de préparation

- 1 Pour la mousseline de panais :
Éplucher les panais et les couper en dés. Dans une casserole, disposer les panais puis ajouter 350 ml de lait, 350 ml de crème, 50 g de beurre et une pincée de 4 épices. Cuire à feu doux et sans couvercle pendant 20 à 30 min.
Mixer ensuite l'ensemble pour obtenir une purée fine.
- 2 Pour la crème d'algues :
Infuser le kombu dans la crème pendant 10 minutes. Quand elle est bien parfumée, retirer le kombu. Dans une casserole faire revenir l'échalote émincée sans coloration avec une noisette de beurre. Verser le vin blanc. Laisser bouillir puis ajouter le bouillon de légumes. Ajouter les algues wakamé hachées. Laisser cuire quelques minutes, ajouter le beurre et agiter fortement au fouet ou au mixeur plongeant. Verser la crème liquide assaisonnée et mixer un instant. Rectifier l'assaisonnement.
- 3 Pour le turbot :
Parer les filets de turbot si besoin. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorer les pavés côté peau pendant 2 minutes à feu vif, assaisonner la chair de fleur de sel et de poivre blanc de Penja. Les déposer ensuite côté chair sur un tapis de cuisson en silicone et finir la cuisson au four à 180 °C pendant 6 minutes.