

Turban de colin-lieu et julienne de légumes



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
237497	Plein filet de colin-lieu nordique sans peau sans arêtes MSC 130 g Bon&Engagé	1.3 Kilo
69587	Julienne arc en ciel 2,5 kg Paysan Breton	1.7 Kilo
42961	Crème légère épaisse 15% MG 5 L Sélection du Quotidien	25 Centilitre
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	300 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	10 Gramme
244551	Persil plat haché CE2 500 g Bon&Engagé	-
244553	Menthe douce hachée 250 g Bon&Engagé	-
244549	Basilic coupé CE2 500 g Bon&Engagé	-
	Huile d'olive	15 Centilitre
	Fumet de poisson	0.5 Litre
	Roux	20 Gramme
	Sel, poivre	PM

Etapes de préparation

- 1 Mettre en décongélation préalable les filets de poisson, en chambre froide dans un bac gastro avec couvercle
- 2 **Préparation de la garniture**
Dans une sauteuse, faire suer les échalotes dans l'huile. Après une toute petite coloration, ajouter la julienne de légumes. Laisser cuire l'ensemble 5 à 10 minutes. Assaisonner. Réserver
- 3 **Préparation de la suite culinaire**
Après avoir préparé le fumet de poisson, préparer le velouté en y ajoutant le roux pour la liaison, puis la crème. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les herbes ciselées au dernier moment. Réserver

Turban de colin-lieu et julienne de légumes

4 Dressage du turban

Dans un moule adapté, mettre les filets de poisson en rond. Déposer au centre la julienne de légumes puis passer le tout au four à haute température, soit 220°C minimum pendant 6 à 7 minutes

5 A l'envoi

Démouler l'ensemble. Ajouter la sauce. Rectifier l'assaisonnement

L'astuce du chef



Avoir un support de cuisson souple qui peut être un fond de papier pour tartelette qui permet de faire la préparation, la cuisson et le démoulage à l'envoi.

Laurent Lapierre, conseiller culinaire national PassionFroid