

Filet de maigre rôti, écrasé d'artichaut à la sauge citronnée, beurre blanc au café



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
286850	Filet de maigre avec peau sans arêtes 400/600 g	90 Gramme
54776	Fonds d'artichauts 1 kg	100 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	10 Gramme
244297	Crème fraîche épaisse 30% MG 5 L Bon&Engagé	20 Gramme
239488	Beurre plaquette doux BIO 82 % MG 250 G Candia	20 Gramme
	Vin blanc	0.01 Litre
	Thé blanc	1 Pièce
	Brin de cive	1 Pièce
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Sauge citronnée, café en grains	PM
	Fleur de sel, sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparation de l'écrasé d'artichaut :
Passer au cutter les fonds d'artichauts, puis les laisser compoter dans l'huile d'olive avec des échalotes. Ajoutez la sauge en quantité, puis vérifier l'assaisonnement, réserver.
- 2 Préparation du poisson :
Démarrer la cuisson côté peau à la plancha, puis terminer au four à chaleur sèche. Température stabilisée à 200°. En sortie de four, déglacer avec un thé blanc.
Assaisonner, sel et poivre et réserver.
- 3 Préparation du beurre blanc :
Mettre le beurre et les grains de café sous vide quelques heures avant la réalisation de la sauce.
Faire réduire le vin blanc et les échalotes, ajoutez la crème épaisse, puis porter à ébullition. Monter au fouet avec le beurre parfumé au café (retirer les grains de café), puis ne plus porter à ébullition. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
En finition : fleur de sel et julienne de cive.

Filet de maigre rôti, écrasé d'artichaut à la sauge citronnée, beurre blanc au café

L'astuce du Chef



Mettre le beurre et les grains de café sous vide quelques heures avant de réaliser la sauce permettra à la matière grasse de s'imprégner des saveurs subtiles du café, sans apporter de coloration à la sauce.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid