

Filet de Sandre en croûte moderne, cuit à l’unilatérale, boulgour façon Pilaf, sauce Poulette.

|  |
| --- |
| ***Pièce principale :*** ● Désarêter, portionner le Sandre |
| ● Réaliser la croûte moderne (beurre pommade, chapelure, moutarde à l’ancienne,herbes aromatiques)● Cuire le filet à l’unilatéral. Déposer la croûte moderne et terminer la cuisson à la salamandre. |
|  |
| ***Sauce:***● Fumet de poisson : Faire suer les arêteset la garniture aromatique, mouiller à l’eau,laisser frémir ~20 minutes. Chinoiser et laisser réduire. |
| ● Confectionner une sauce poulette : ouvrirles moules marinières, chinoiser, réduire le jus, crémer, monter au beurre. Ajouter quelques moules dans la sauce. |
| ***Garnitures :*** |
| ● Boulgour façon Pilaf et brunoise de courgettes sautée: Suer les oignons, nacrer le boulgour, déglacer vin blanc, mouiller au fumet à hauteur, cuire à couvert au four à 160°C pendant ~10 minutes. Sauter la brunoise de courgette et l’ajouter au boulgour en finition. |
| ● Tomber les épinards.● Confectionner un flan de champignons (cuire au bain marie à 150°C pendant ~20 minutes). |
| ● Glacer les carottes fanes à blanc. |
|  |
|  |
| ***Finitions :*** |
| ● Déposer délicatement une chips de citron.● Disposer délicatement les moules à traversl’assiette en guise de décoration gourmande. |