



## **TRUITE ET PALET DE SAUCE AUX CHAMPIGNONS**

### **Ingrédients : pour 4 personnes**

- 4 ronds de truite
- 3 rouleaux de poireaux
- 3 carottes Sifflet
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 30 gr + 20 gr de beurre
- 4 fenouils
- 20 clous de giroles
- 4 portions de chiffonnade de cœur de laitue
- PM Huile de colza
- 4 palets de sauce de champignons
- PM Sel
- PM fleur de sel
- PM poivre



### **Préparation :**

Dans un cercle beurré, disposer les tranches de poisson. Mettre sur une plaque et cuire au four à 90°C. Sortir avant la fin de la cuisson et laisser tirer.

Mettre à cuire les poireaux dans un glaçage, les piquer pour voir la cuisson. Quand ils sont parfaitement cuits, les tailler en fine julienne et faire de jolis petits rouleaux. Réserver.

Éplucher les carottes, les cuire dans un glaçage (casserole avec de l'eau, du beurre, du thym, de l'ail, sel, poivre, piment de Bresse), cuire à petits bouillons. Couper en deux en fin de cuisson.

Procéder de même pour les fenouils. Attention à bien les conserver légèrement craquants.

Mettre à fondre du beurre dans une poêle, ajouter les giroles. Laisser cuire et ajouter l'échalote. Rectifier.

Mettre la salade dans un cul de poule, ajouter l'huile de colza, le sel.

### **Dressage :**

Disposer le poisson et harmoniser les légumes autour.

Poser dessus, le palet de sauce protéinée et laisser fondre.



**Chef Christian TÊTEDOIE**  
**Restaurant Christian Têtedoie**  
1 rue de l'Antiquaille  
69005 LYON