



DOS DE SANDRE RÔTI, BROUSSAILLES DE LÉGUMES ET MOUTARDE D'ORLÉANS

Petite mouclade au jus de poulet, pommes bouchon au fumet de poissons safrané et ail de Lautrec en chemise

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 beau sandre de 1,2 kg
- 1 litre de moules de bouchots
- 2 échalotes
- 5 cl de vin blanc
- 1 tête d'ail de Lautrec
- 12 pommes de terre moyennes (charlotte)
- 1 botte de ciboulette
- 1 branche d'estragon
- QS beurre
- 10 cl de crème double

- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 1 courgette
- 2 navets
- QS moutarde d'Orléans

- Qs fumet de poissons
- Qs jus de poulet
- Qs safran
- Qs sel de l'Himalaya
- Poivre Sarawak blanc au moulin



Progression

Écailler et lever les filets du sandre. Tailler 4 beaux pavés, le reste du poisson vous servira sur une prochaine recette. Poêler les 4 pavés de poisson côté peau préalablement salés et poivrés.

Les passer au four à 180°C pendant 4 à 5 minutes, puis réserver. Les laisser reposer et récupérer le jus de cuisson pour la petite sauce finale.

Nettoyer les moules et les préparer façon marinière. Après cuisson, les décortiquer et réserver.

Passer le jus de cuisson à l'étamine et mettre à réduire avec le jus de poulet, y ajouter la crème, la feuille d'estragon. Mixer le jus pour éviter les résidus et passer à nouveau à l'étamine. Ajouter les moules décortiquées et réserver le tout au chaud.

Tourner les pommes de terre en forme de bouchons et les mettre à cuire dans le fumet de poissons parfumé au safran et ajouter l'ail de Lautrec en chemise. Réserver en fin de cuisson.

Éplucher et tailler les légumes en julienne. Mettre une bonne noix de beurre dans un sautoir, quand le beurre est bien fondu et commence à « chanter » ajouter une bonne cuillerée de moutarde d'Orléans (ajuster selon votre goût). Retirer immédiatement le sautoir du feu et ajouter la julienne de légumes. Mélanger vivement et assaisonner sel et poivre.

Faire réduire 2 pochons de jus de cuisson des pommes de terre, 2 pochons de jus de poulet et le jus de cuisson du poisson. Monter cet assemblage au beurre dans une casserole et passer ensuite à l'étamine.

Dressage

Dans une belle et grande assiette, déposer le pavé de poisson, une belle cuillerée de broussaille de légume, les pommes de terre dresser et la mouclade dans un ramequin sur le côté.

Décorer de quelques légumes de saison, un filet de sauce et laisser la saucière sur la table.



Chef Gilles ANGOULVENT
Chef consultant