



MAIGRE EN CROÛTE DE SÉSAME, FENOUIL CONFIT ET SAUCE AU THÉ MATCHA

Ingrédients pour 6 personnes

- 4 pavés de maigre de 150 gr
- 5 cl d'huile de sésame
- Sel, piment d'Espelette

- 80 gr de beurre
- 50 gr de sésame noir
- 50 gr de chapelure
- 5 cl d'huile de sésame

- 2 fenouils
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, piment d'Espelette
- 4 mini fenouils

- 40 cl d'eau
- 8 gr de farine

- 25cl de fumet de poisson
- 10 gr de thé matcha
- 10 cl de crème
- 10 gr de beurre
- Sel, piment d'Espelette

- 5 gr d'huile d'olive
- Poudre de charbon

- 15 cl de lait entier
- 4 gr de lécithine de soja
- 4 gr de thé matcha



Progression

Préparer la croûte de sésame avec le beurre ramolli en pommade et ajouter les graines de sésame, la chapelure et l'huile de sésame. Bien mélanger et étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé avec 1 cm environ d'épaisseur. Mettre au froid.

Laver et émincer finement les 2 fenouils et les mettre à compoter à couvert dans un rondelle et l'huile d'olive. Assaisonner et maintenir au chaud.

Blanchir les minis fenouils tout en les maintenant croquants. Les poêler à l'huile d'olive juste au moment de servir.

Faire infuser le thé Matcha dans un fumet de poissons, puis passer à l'étamine et faire réduire l'infusion de moitié. Ajouter la crème, réduire, puis monter au beurre à l'envoi.

Pour une écume de matcha, mettre le matcha à infuser dans le lait entier, puis ajouter la lécithine de soja et monter au mixer plongeant l'écume.

Préparer les tuiles de charbon en mélangeant l'eau, la farine, l'huile de sésame et la poudre de charbon. Mettre en pipette, faire chauffer une poêle antiadhésive de 12 cm, verser l'appareil et laisser cuire.

Assaisonner les pavés de maigre, ajouter un peu d'huile de sésame et rôtir au four à 160°C pendant 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur. À mi-cuisson, ajouter la croûte de sésame.

Dressage

Mettre une bonne cuillerée de compotée de fenouil dans le fond de l'assiette à l'aide d'un emporte-pièce (8/10 cm de diamètre). Déposer le pavé de maigre dessus et la tuile de sésame pour surmonter le tout.

Verser la crème de matcha sur le côté et pour finir l'écume de matcha.



Chef Patrick ROUGEON
Chef consultant