



PALÉE DU LAC FAÇON GRAVLAX

avec le chef Michel Stangle

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes (entrée)

- 2 filets de palée du lac
- 1 citron vert
- 1 radis
- 1 avocat mûr
- 2 citrons
- 1 petit piment
- 1 échalote
- Sauce tomate
- Huile d'olive
- Mayonnaise
- Feuilles de Rucola
- Fleur de sel de Guérande
- Ciboulette
- Tartines de pain grillé

PRÉPARATION

- 01.** Enlever les arêtes grâce à une pince en tenant fermement la chair du poisson.
- 02.** Saler largement un plat et y déposer les filets. Saler le poisson.
- 03.** Filmer le plat et mettre au frais pendant 2 heures.
- 04.** Éplucher finement le citron vert pour récupérer le zeste.
- 05.** Ciseler la ciboulette, émincer l'échalote et couper le radis en dés.
- 06.** Couper la palée en tranches.

Huile pimentée

- 07.** Découper un petit piment et le faire infuser dans de l'huile d'olive.

Guacamole

- 08.** Mélanger un avocat bien mûr avec de l'huile d'olive et un citron pressé.

Huile de citron

- 09.** Mélanger 2/3 d'huile et 1/3 de jus de citron.

Huile de rucola

- 10.** Mélanger 2/3 d'huile d'olive avec 1/3 du rucola.



recette de l'émission du
25.08.2023



DRESSAGE

- 01.** Décorer le fond de l'assiette avec de la mayonnaise.
- 02.** Déposer les morceaux de poisson au centre de l'assiette.
- 03.** Assaisonner avec un peu d'huile de piment et d'huile de citron.
- 04.** Décorer avec la sauce tomate et l'huile de rucola.
- 05.** Garnir avec les zestes de citron, le radis, la ciboulette et l'échalote.
- 06.** Ajouter quelques pointes de guacamole ainsi que quelques feuilles de rucola.
- 07.** Servir avec des tartines de pain grillé.

