



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 1 filet de silure du lac
- 1 concombre citron
- 1 citrons
- 1 échalote
- Pain toast
- 3 oeufs
- Beurre
- Feuilles de livèche
- Vinaigre
- Vin blanc
- Huile d'olive
- Sel
- Sucre
- Poivre

SILURE DU LAC DE NEUCHÂTEL, CONCOMBRE, LIVÈCHE ET SABAYON

avec le chef Grégory Wyss

PRÉPARATION

Ballottines de silure

- 01.** Placer le filet de silure dans un plat, le recouvrir d'un mélange moitié sucre, moitié sel puis laisser poser 30 minutes au réfrigérateur.
- 02.** Couper le filet en deux dans le sens de l'épaisseur.
- 03.** Déposer délicatement des feuilles de livèche sur le filet puis le fermer.
- 04.** Disposer 2 couches de film alimentaire sur le plan de travail et rouler le filet bien serré.
- 05.** Cuire au four vapeur 10 minutes à 80 degrés.
- 06.** Couper des médaillons en gardant le film alimentaire.
- 07.** Retirer le film.

Brunoise de concombre citron

- 08.** Découper le concombre citron en brunoise.
- 09.** Prélever le zeste et le jus du citron.
- 10.** Dans un récipient, mélanger le concombre, le zeste et le jus de citron.
- 11.** Assaisonner avec du sel et du poivre.



recette de l'émission du
01.09.2023



Sabayon

- 12.** Dans une casserole, mélanger au fouet 3 jaunes d'oeufs et de la réduction (vinaigre, vin blanc et échalote) à feu doux jusqu'à obtenir de la mousse.
- 13.** Retirer du feu puis ajouter délicatement du beurre clarifié.

Fleur de concombre

- 14.** Découper une fleur de concombre avec un emporte pièce.
- 15.** Mariner avec un peu d'huile d'olive.

Croutons

- 16.** Placer le pain toast au réfrigérateur afin qu'il durcisse.
- 17.** Découper en dès.
- 18.** Faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre et saler légèrement.
- 19.** Découper des feuille de livèche en julienne.

DRESSAGE

- 20.** Dans une assiette creuse, déposer un médaillon de silure, de la brunoise de concombre décorée avec la julienne de livèche, une fleur de concombre.
- 21.** Ajouter du sabayon et des croutons.

