



PALÉE DU LAC CUITE AU FOUR

Ingrédients

- Palée du lac
- Vin blanc
- Echalotes
- Epinard frais
- Pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel de guérande
- Sel marin aux herbettes
- Sel et poivre
- Beurre
- Crème

Préparation

Poisson

Tailler les oreilles en pointe et enlever les nageoires.

Beurrer à l'huile d'olive.

Assaisonner avec du sel de guérande et du sel de mer aux herbettes.

Arroser avec du vin blanc.

Emincer une échalote et la disperser sur la palée.

Cuire au four environ 15 minutes à 180°.

Sauce

Emincer des échalotes.

Faire réduire les échalotes et du vin blanc.

Ajouter un peu de poivre, une noix de beurre et de la crème et laisser réduire à nouveau.

Mettre le fond de vin blanc et les échalotes de la palée dans la sauce.

Rectifier l'assaisonnement avec 2 pincées de sel.

Passer la sauce pour récupérer les échalotes puis mixer.

Légumes

Peler les pommes de terre puis les cuire.

Equeter les épinards et les faire revenir.



Dressage

Faire des quenelles d'épinard et le disposer en demi cercle en alternance avec des pommes de terre.

Déposer la palée et la recouvrir avec la sauce émulsionnée.