



SANDRE EN DEUX FAÇONS

Ingrédients

- 1 Sandre
- 1 poireau
- 2 carottes jaunes
- 1 échalotte
- 2dl de Chardonnay
- 2 courgettes
- Huile d'olives
- Sel de mer
- Poivre

Préparation

Lever les filets non écaillés, réserver.

Mettre les restes du poisson dans une casserole d'eau pour préparer le bouillon,

Ajouter le blanc du poireau, des carottes jaunes et de l'échalote émincé.

Saler, poivrer et mouiller avec 2dl de Chardonnay. Couvrir et laisser reposer.

Couper 2 petites courgettes en 2 sur la longueur.

Verser de l'huile d'olives sur les filets de sandre, ainsi que sur les courgettes.

Quand le grill est bien chaud, y déposer les filets (côté peau sur le grill) faire une rotation d'un quart de tour à mi cuisson, pour quadriller le poisson.

Faire également griller les courgettes.

Dressage

Dans une assiette déposer le filet de sandre écaillé et verser la sauce au beurre blanc, décorer d'échalotes confites.

A la fin de la cuisson, retourner les filets afin de ramener à température la chair.

Dans un plat, répartir un peu de sel de mer et y verser un filet d'huile d'olives.

Y déposer les filets de sandres, réserver.

Dans une autre poêle, déposer les filets de sandre écaillés assaisonnés et faire rôtir avec une cuillère de beurre (côté chair sur la poêle), après quelques minutes, retourner les filets. Diminuer le feu.

Dans une casserole, passer le bouillon qui avait été réservé, y ajouter du beurre, assaisonner avec du sel et du poivre, ainsi qu'un filet de jus de citron.

Laisser fondre le beurre et émulsionner le tout.

Dans un autre plat, déposer le filet cuit à l'unilatéral, déposer les courgettes grillées sur le dessus et assaisonner avec du sel de mer.



Accord en vin

Chasselas, Chantal Ritter Cochand, le Landeron