



L'ABSINTHE : SANDRE AU FENOUIL BRAISÉ ET COMPOTÉ

Ingrédients

- Absinthe
- Sandre d'environ 4 kilos
- 2 fenouils
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- 1 tomate

Préparation de la compotée de fenouil

Emincer grossièrement un peu de fenouil et le faire poêler avec du beurre. Ajouter sel, poivre et réserver au chaud dans une assiette.

Emincer le fenouil restant le plus finement possible. Le faire suer environ 20 minutes dans un peu de

beurre, avec un demi-oignon émincé, un peu d'huile d'olive et mouiller avec de l'eau.

Aromatiser le coulis de fenouil avec environ 2 cuillères à soupe d'absinthe.

Préparation du fumet de poisson

Lever l'arrête du poisson, la laver et la faire dégorger.

Emincer l'échalote, l'oignon restant, le blanc de poireau, le céleri et 2-3 parures de tomates. Les faire suer dans du beurre avec l'arrête de poisson et le clou de girofle. Saler, poivrer et laisser mijoter.

Passer au chinois.

Lever les filets de poisson.

Couper 2 beaux tronçons et les passer légèrement dans la farine.

Poiler côté peau puis cuisson plus douce côté chair. Saler et poivrer.

Dressage

Disposer dans une assiette la compotée de fenouil et le poisson.

Arroser de fumet et finir par le fenouil poêlé pour amener le côté croquant.

