Jérome Bigot

Poissons

Filets de truite et crème de céleri au miso blanc

4h40	2h40	0	2h	191
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des oignons

1. Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office puis les tailler en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
2. Si l'on ne possède pas de mandoline, utiliser un couteau éminceur.
3. Porter à ébullition l'eau et le vinaigre de vin avec le sel et le sucre dans une casserole.
4. Verser ensuite la préparation dans un saladier et laisser refroidir.
5. Mettre les lamelles d'oignon rouge dans la préparation, filmer le saladier et réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation de la crème de céleri au miso

1. Eplucher puis couper le céleri-rave en cubes grossiers à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Déposer les cubes de céleri dans une casserole et les recouvrir de lait entier.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les oignons rouges

2 **Oignon(s) rouge(s)**
10 cl **Vinaigre de vin**
20 cl **Eau**
15 g **Sucre semoule**
5 g **Sel**

Ingrédients pour la crème de céleri au miso blanc

200 g **Céleri-Rave**
4 c. à soupe **Miso**
1 **Lait entier**

Ingrédients pour la truite

1 **Truite(s)**
20 g **Sel**
40 g **Sucre semoule**

3. Faire chauffer jusqu'à ce que les dés de céleri soient cuits c'est-à-dire très fondants.
4. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans un dé de céleri, si elle pénètre sans résistance alors ils sont cuits.
5. Récupérer les morceaux de céleri quand ils sont cuits à l'aide d'une écumoire et les déposer dans le bol d'un blender.
6. Mettre le miso blanc dans le blender avec les dés de céleri et mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène.
7. Rajouter un peu de lait de cuisson si nécessaire, la purée doit être bien lisse.
8. Réserver jusqu'au dressage.

Étape 3

Préparation de la truite

1. Lever les filets de la truite à l'aide d'un couteau filet de sole.
2. Tailler chaque filet en 3 morceaux à l'aide d'un couteau d'office et les déposer sur une assiette.
3. Verser le sucre et le sel sur les filets puis les filmer et les réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Étape 4

Finitions et dressage

1. Sortir les morceaux de truite du réfrigérateur, ôter le film et les laver sous l'eau fraîche.
2. Eponger l'excédent d'eau à l'aide de papier absorbant puis dresser les morceaux dans des assiettes de service.