

Entrées froides aux produits de la mer

Filets de sardines marinés au vinaigre de framboise et salade de radis



4h55 **45 min** **10 min** **4h** **415**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

8 **Sardine**
150 g **Framboise**
10 cl **Vinaigre de vin blanc**
5 cl **Huile d'olive**
0.25 botte(s) **Radis**
1 **Citron(s)**
0.25 botte(s) **Persil plat**
0.25 botte(s) **Coriandre**
100 g **Pâte(s) feuilletée(s)**
1 **Graine(s) de fenouil**
1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Réalisation du vinaigre de framboise

- 1 Dans une casserole, verser les framboises entières, la moitié de la coriandre, les queues du persil et le vinaigre.
- 2 Porter à ébullition, couper le feu puis couvrir.
- 3 Laisser infuser 2 à 3 heures, puis porter à nouveau à ébullition. Réserver pour le dressage.
- 4 Eventuellement, acheter le vinaigre tout prêt. Fait maison, le préparer la veille pour récupérer plus d'arôme et de couleur.

Étape 2

Préparation des filets de sardine

- 1 Essuyer les sardines pour enlever les écailles, puis lever les filets.
- 2 Parer les bords puis épiler les écailles restantes.
- 3 Disposer les filets dans un plat, côté chair au fond.

Étape 3

Marinade des sardines

- 1 Assaisonner les filets de sel et de poivre.
- 2 Verser le vinaigre sur les filets à travers une passette.
- 3 Filmer et réserver au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Étape 4

Cuisson du feuilletage

- 1 Préchauffer le four à 200°C(Th.6-7).
- 2 Clarifier un oeuf, battre le jaune à la fourchette.
- 3 Badigeonner la pâte feuilletée de jaune d'oeuf avec un pinceau.
- 4 Couper le feuilletage en fines lanières, en appuyant sans tirer pour ne pas abimer la pâte.
- 5 Parsemer de graines de fenouil, torsader les lanières puis les déposer sur une plaque de four munie de papier sulfurisé.
- 6 Enfournier pendant 10 minutes.
- 7 Sortir le feuilletage du four et réserver.

Étape 5

Préparation de la salade de radis

- 1 Dans un saladier, effeuiller le persil et le reste de coriandre.
- 2 Effeuiller les fanes de radis, les ajouter au saladier.
- 3 Nettoyer les radis, couper les deux extrémités.
- 4 Tailler les radis en julienne. Réserver dans le saladier.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre, mélanger à la main.
- 6 Dans un bol, presser la moitié d'un citron au dessus d'une passette, ajouter de l'huile d'olive et mélanger.
- 7 Ajouter la vinaigrette sur les légumes, mélanger.
- 8 Découper quelques fines tranches dans l'autre moitié du citron pour la décoration et inciser un rayon.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir le poisson du réfrigérateur et ôter le film.
- 2 Dans l'assiette de dressage, déposer un emporte-pièce et le remplir avec la salade. Retirer ensuite le cercle.
- 3 Disposer les filets de sardine sur l'assiette, deux côté peau apparent, deux côté chair apparent.
- 4 Décorer l'assiette avec la marinade, le feuilletage et une rondelle de citron déposée verticalement en séparant les deux côtés de l'incision.