

*Poissons*

# Pavé de sandre en pot au feu au bouillon de poule


**50 min 40 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**167**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le pavé de sandre**

560 g **Sandre**  
 1 litre(s) **Fond blanc de volaille**  
 100 g **Carotte(s)**  
 100 g **Navet**  
 100 g **Poireau**  
 50 g **Céleri-Branche**  
 2 branche(s) **Persil plat**  
 1 **Sel**

**Étape 1**

## Préparation des légumes

- 1 Eplucher les navets en conservant les fanes. Rafraichir l'extrémité de la tige.
- 2 Eplucher ensuite les carottes, conserver également les fanes. Couper le bout opposé.
- 3 Couper le talon et le vert du poireau pour ne conserver que le blanc.
- 4 Parer le céleri branche. Couper les feuilles et les réserver.
- 5 Laver les légumes à l'eau claire.
- 6 Couper les navets en quatre et arrondir un peu les arrêtes à l'aide d'un économe.
- 7 Couper les carottes en deux dans la largeur, puis les couper en quatre dans la longueur. Arrondir également les arrêtes.
- 8 Tailler le poireau en tronçons en biseau.
- 9 Couper les branches de céleri en biseau également.

**Étape 2**

## Cuisson des légumes

- 1 Cuire les légumes à l'anglaise, en commençant par les poireaux en en faisant cuire que le blanc.
- 2 Ajouter ensuite les navets, puis les carottes.
- 3 Ajouter enfin le céleri et ses feuilles.
- 4 A l'aide d'une écumoire, retirer les feuilles de céleri et les déposer dans un saladier d'eau glacée.
- 5 Quelques minutes plus tard, vérifier la cuisson des légumes à la pointe du couteau. Se elle rentre bien, ils sont cuits.
- 6 Retirer les légumes et les plonger d'eau l'eau glacée.
- 7 Mettre la casserole de bouillon de poule sur le feu et porter à ébullition.

### Étape 3

#### Préparation du poisson

- 1 Désarêter le filet de sandre. Rincer la pince dans un bol d'eau froide entre chaque arrête.
- 2 Couper le poisson en pavés de taille similaire.
- 3 Plonger les légumes dans le bouillon avec de les réchauffer.
- 4 Remplir une poêle de bouillon et porter à frémissement.
- 5 Pocher les pavés dans la poêle couverts à hauteur par le bouillon.
- 6 Appuyer le doigt sur le poisson pour tester sa cuisson. Il ne doit plus être élastique.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer un lit de légumes dans une assiette creuse.
- 2 Disposer un pavé de sandre sur les légumes, et mouiller avec le bouillon qui réchauffait les légumes.
- 3 Terminer avec de la fleur de sel et une branche de persil plat.