

*Fruits de mer*

Ormeau du trégor poêlé ail, persil et son corail mi-cuit

**20 min 10 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

422

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour la
préparation de l'ormeau**

1 **Ormeau(x)**
2 **Echalote(s)**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Gousse(s) d'ail**
100 g **Beurre**
10 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher les échalotes avec un couteau d'office puis les ciseler avec un couteau éminceur.
- 2 Ecraser la gousse d'ail sous la lame du couteau, l'éplucher et la ciseler avec l'éminceur.
- 3 Détacher les rondelles d'échalotes, mélanger avec l'ail et réserver dans un bol.
- 4 Effeuille le persil et réserver dans un bol.
- 5 A l'aide d'une cuillère à café, détacher l'ormeau de sa coquille et séparer le muscle du corail.
- 6 Couper l'ormeau en deux dans l'épaisseur avec un couteau éminceur.
- 7 Envelopper l'ormeau dans un torchon et le battre avec un rouleau à pâtisserie. Réserver.

Étape 2

Cuisson de l'ormeaux

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2 Jeter le persil dans la poêle chaude pour le faire frire.

- 3 Égoutter le persil dans une passette disposée au dessus d'un bol.
- 4 Remettre la poêle sur le feu et refaire la même opération avec l'échalote et l'ail en remuant avec une spatule.
- 5 Assaisonner de sel les échalotes, l'ail et le persil.
- 6 Egoutter les échalotes et l'ail avec le persil.
- 7 Dans la même poêle remettre de l'huile d'olive, du beurre.
- 8 Lorsque le beurre est noisette, déposer l'orveau et le corail.
- 9 Retourner l'orveau, la cuisson doit être rapide. Débarrasser l'orveau sur une assiette et le corail dans un bol.

Étape 3

Dressage

- 1 Sur une assiette, disposer le corail en l'écrasant légèrement pour faire un lit.
- 2 Remettre les tranches d'orveau dans la coquille et la dresser sur le corail.
- 3 Finir en dressant l'échalote, l'ail et le persil sur l'orveau.