

Poissons

Sandre poêlé, brandade croustillante et crème d'artichaut



11h05	1h50	6h	3h15	705
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
panais séchés**

1 **Panais**
2 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
30 g **Sucre glace**

**Ingrédients pour la
brandade croustillante**

250 g **Pomme(s) de terre**
50 g **Farine**
50 g **Chapelure**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 **Gousse(s) d'ail**
50 cl **Huile pour friture**
25 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Laurier**
1 **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la
Étape 1

Préparation des panais séchés

- 1 Préchauffer le four à 110°C (Th.3/4).
- 2 Eplucher les panais à l'aide d'un économe puis les tailler en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
- 3 Dresser les tranches de panais sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.
- 4 Verser les blancs d'œuf et le sucre glace dans un saladier puis mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 5 Badigeonner les tranches de panais avec le mélange œufs et sucre à l'aide d'un pinceau.
- 6 Recouvrir les tranches d'une autre feuille de papier sulfurisé puis enfourner pendant 4 heures.

Étape 2

Préparation de la brandade croustillante

- 1 Lever les filets du sandre à l'aide d'un couteau filet de sole puis les parer. Réserver les parures dans un bol.
- 2 Verser le lait dans une casserole, ajouter du laurier, du thym et l'ail. Saler et poivrer légèrement et porter à

ébullition. Laisser cuire pendant 25 minutes.

- 3 Eplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe, les plonger dans le lait bouillant jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- 4 Pour vérifier la cuisson, planter la lame d'un couteau dans la chair d'une pomme de terre : celle-ci doit s'enfoncer facilement.
- 5 Quant elles sont cuites, ôter les pommes de terre à l'aide d'une écumoire. Puis faire cuire les parures de sandre dans le lait pendant environ 10 minutes.
- 6 Ecraser les pommes de terre dans un saladier à l'aide d'une fourchette.
- 7 Ajouter les parures de sandre cuites et égouttées, assaisonner si nécessaire de sel et de poivre puis mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 8 Faire refroidir la préparation au réfrigérateur.
- 9 A l'aide d'une maryse, remplir une poche à douille avec la brandade.
- 10 Dresser des cylindres de 3 cm de longueur sur une feuille de papier sulfurisé.
- 11 Verser dans trois bols distincts les œufs battus, la farine et la chapelure pour préparer la panure.
- 12 Passer les cylindres de brandade dans les œufs battus puis dans la farine et enfin dans la chapelure.
- 13 Réserver les cylindres de brandade au réfrigérateur pendant 3 heures.
- 14 Faire ensuite chauffer l'huile dans une friteuse à 150°C.
- 15 Sortir les cylindres du réfrigérateur et les faire frire dans l'huile bouillante jusqu'à coloration.
- 16 Débarrasser les cylindres sur une assiette tapissée de papier absorbant, réserver au frais jusqu'au moment du dressage.

crème d'artichauts

250 g **Fond(s) d'artichaut**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
50 g **Farine**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

8 **Poireau**
8 **Artichaut**
1 **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le sandre poêlé

1.5 kg **Sandre**
15 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1.5 dl **Jus de veau**
10 g **Beurre**
4 tige(s) **Aneth**

Étape 3

Préparation de la crème d'artichauts

- 1 Récupérer le jus du citron dans un bol à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Mettre la farine dans une casserole. Ajouter de l'eau, le jus de citron et du sel et diluer à l'aide d'une fourchette.
- 3 Porter le tout à ébullition puis mettre les fonds d'artichaut dans la casserole. Laisser cuire pendant 25 minutes.
- 4 Disposer ensuite les fonds dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une purée.
- 5 Détendre la purée avec la crème liquide et un peu du jus de cuisson.
- 6 Assaisonner si nécessaire avec du sel et du poivre, puis émulsionner la purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 7 Réserver jusqu'au moment du dressage.

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Laver et tailler les mini-poireaux en biseau à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Porter une casserole d'eau salée à ébullition, plonger les mini-poireaux.
- 3 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 4 Quand ils sont cuits, débarrasser les mini-poireaux dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 5 Egoutter ensuite les poireaux dans une passoire et les réserver jusqu'au moment du dressage.
- 6 Couper la queue des artichauts bien lavés à environ 2 cm de la base et effeuiller les plus grosses feuilles en partant de la base vers la tête.
- 7 Couper les feuilles aux 2/3 de leur hauteur puis peler les queues d'artichauts à l'aide d'un couteau d'office afin de les égaliser avec la base des feuilles.
- 8 Couper les artichauts en quatre et enlever le foin.
- 9 Porter une casserole d'eau citronnée à ébullition, plonger les artichauts et les faire cuire pendant 8 minutes.
- 10 Stopper ensuite le feu et laisser refroidir dans son jus de cuisson.

Étape 5

Préparation du sandre poêlé

- 1 Faire chauffer le beurre dans une poêle puis disposer les filets de sandre quand il devient mousseux.
- 2 Cuire jusqu'à légère coloration en arrosant régulièrement la chair avec le beurre de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Faire chauffer le four à 180°C (Th.6).

Étape 6

Dressage

- 1 Faire réduire de moitié le jus de veau dans une casserole sur feu vif et réserver.
- 2 Faire réchauffer les cylindres de brandade et les filets de sandre poêlés dans le four préchauffé pendant 3 minutes.
- 3 Faire chauffer une poêle avec du beurre, faire réchauffer les mini-poireaux et les artichauts sans coloration.
- 4 Dresser les filets de sandre sur des assiettes puis déposer les artichauts à côté.
- 5 Napper les filets de sandre avec le jus de veau réduit à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Disposer les cylindres de brandade à côté des artichauts et déposer les mini-poireaux contre.
- 7 Emulsionner légèrement la crème d'artichauts à l'aide d'un mixeur plongeant puis en déposer à côté des filets à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 Décorer avec de l'aneth et des tranches de panais séchées et servir.