

« Filet de sandre rôti autour du chou de mon potager »

Pour 4 personnes

1 chou vert, 2 Carottes, 1 oignon, 50 grs de céleri, 150 grs de poitrine fumée, 1 litre de crème 3 jaunes d'œufs, 20 cl d'huile d'olive, 200 grs de beurre et 1 sandre

- Le poisson

Lever les filets et couper le sandre en morceaux de 150/180 grs

- Le fumet de poisson

Faire rôtir l'arrête du sandre avec de l'échalote et un bouquet garni. Ajouter de l'eau à hauteur et laisser cuire 10 minutes.

- Le chou

Séparer les feuilles de chou : feuilles vertes foncées, feuilles vertes claires et le cœur du chou.

- Les ballottines

Faire la farce des ballottines

Pour la farce :

Blanchir les cœurs du chou.

Enlever les cotes, l'émincer et le cuire avec une Matignon de légumes (carottes, céleri et oignon dans laquelle on a rajouté des dés de poitrine fumée) dans 10 cl d'huile d'olive

Ajouter 30 cl de crème et laisser réduire

Laisser refroidir et ajouter les 3 jaunes d'œufs

Mettre au frais

Blanchir les feuilles de chou vert clair qui serviront pour accueillir la farce.

Pour confectionner les ballottines utiliser un papier film : placer une feuille de chou, de la farce au centre et rouler la feuille de chou. Refermer avec le papier film et ficeler les côtés. Cuire au bain marie à 80° pendant une dizaine de minutes.

- La crème de chou

Cuire les feuilles de chou vert foncé à l'anglaise, les égoutter, les passer au « blender » avec 40 cl de crème et 60 gr de beurre ramolli.

- Le flan de chou

Prendre la moitié de la crème de chou, y incorporer 2 jaunes d'œufs et un œuf entier,

Remplir les moules à flan préalablement beurré. Réserver

Cuire les flans de chou au bain marie dans un four à 200°

- La sauce Chou

Passer à la cutter 2 feuilles de chou bien vertes

Incorporer 100 grs de beurre cru en pommade

Dans une casserole, mélanger 30cl crème et le 20cl de fumet de poisson et porter à ébullition.

Incorporer le beurre de chou en parcelles.

Passer au chinois étamine

Terminer la sauce en vérifiant la liaison et l'assaisonnement

Rôtir les filets de sandre.

Faire revenir les ballotines au beurre

Dresser

Recette proposée par :

Gérard TISSERANT

Le Mas

65 rue Augistrou

54260 LONGUYON

03 82 26 50 07