

Filet de lieu noir de Mer du Nord, étuvée de poireaux aux amandes, sauce choron



Ingrédients (pour 10 convives)

Filet de lieu noir à l'unilatéral :

- 10 pièces de Filet de lieu noir Transgourmet Origine (301348)
- 75 g de Beurre demi-sel (196575)

Etuvé de poireaux aux amandes :

- 5 poireaux bio des Landes Transgourmet Origine (301577)
- 75 g de Beurre (196575)
- 50 g d'Amandes (294454)

Poireaux frits :

- PM Huile de friture (301181)

- PM Sel (300766)
- PM Poivre (300519)

Sauce choron :

- 2 Echalotes (287292)
- 15 cl de Vinaigre de Xérès (300593)
- 8 g de Poivre mignonette (300531)
- 1 botte d'Estragon
- 125 g de Jaunes d'oeufs liquides
- 400 g de Beurre (196575)
- 250 g de Purée de tomate (250524)

Préparation

Filet de lieu noir à l'unilatérale

Saisir les filets dans une poêle à feu vif avec le beurre, les cuire à l'unilatérale en les arrosant avec le beurre moussieux pendant 3 minutes.

Etuvée de poireaux aux amandes

Fendre les poireaux en quatre et les laver sous l'eau froide.

Les tailler en fine julienne et les cuire à feu doux dans du beurre 30 minutes.

Concasser les amandes, les torréfier 5 minutes au four à 180°C.

Mélanger ensemble les amandes et les poireaux étuvés.

Poireaux frits

Récupérer les extrémités des pieds de poireaux, les frire 30 secondes à 160°C, laisser égoutter sur un papier absorbant puis assaisonner de sel et poivre.

Sauce choron

Éplucher et ciseler l'échalote, hacher l'estragon.

Mélanger le vinaigre de xérès avec le vin blanc, l'échalote, les 2/3 d'estragon, le poivre mignonette, réduire presque à sec puis filtrer.

Clarifier le beurre.

Incorporer les jaunes d'œufs à la réduction, monter un sabayon dans une sauteuse au bord du feu et ajouter progressivement le beurre clarifié.

Ajouter la purée de tomates et le reste d'estragon haché.

Dresser.
