

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Gravlaax de truite cru-cuit



PRINTEMPS POISSON PALEO CHOUX

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 2 pavés de truite de 100g chacun
- 1/4 de chou blanc
- 1 patate douce
- 2 petits fenouils
- 2 cébettes ou 2 poireaux "baguette"
- 10gr de gros sel

- 5gr de sucre roux

Pour le beurre blanc

- 1 échalote
- 5cl de vin blanc
- 100gr de beurre au lait cru
- sel aux herbes
- huile d'olive
- Cerfeuil (facultatif)

1. La veille, préparez le gravlaax. Pour ce faire, mettez les pavés de truite désarêtés dans un sac congélation avec le gros sel et le sucre roux. Répartissez du mieux que vous pouvez, puis fermez le sac en retirant un maximum d'air. Posez ce sac dans un plat et mettez le tout au frais pendant 12 à 24h.
2. Au bout de ce temps, rincez les filets à l'eau courante et épongez-les avec du papier absorbant.
3. Le jour-même, sortez la truite du frais. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
4. Pendant ce temps, lavez et parez les légumes. Emincez le chou, coupez la patate douce en 4 dans le sens de la longueur et les fenouils en deux s'ils sont gros. Laissez les cébettes ou les poireaux entiers (mais parés).
5. Dès que l'eau bout, déposez le chou dans le tamis et cuisez-le pendant 10 minutes. Réservez dans la soupière à la fin de la cuisson, puis cuisez alors les patates douces, les fenouils pendant 12-14 minutes. Deux minutes avant la fin de la cuisson de ces légumes, ajoutez les cébettes.
6. Pendant la cuisson des légumes, préparez le beurre blanc en taillant l'échalote en fine brunoise. Faites-la revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel. Quand elles sont dorées (mais pas brunes), ajoutez le vin blanc et faites réduire le tout jusqu'à ce qu'il ne reste que la moitié du vin blanc. Ajoutez alors en fouettant le beurre très froid coupé en cubes (la sauce est prête quand le beurre blanc a une jolie couleur claire et est bien homogène, c'est très rapide), salez et réservez.
7. Vérifiez la cuisson en piquant les patates douces et le fenouil avec la pointe d'un couteau en protégeant vos mains. Quand les légumes sont cuits, réservez délicatement dans une assiette.
8. Chauffez les filets de truite pendant 1 minute maximum (cela dépendra de l'épaisseur des filets et de la température de départ).
9. Dressez rapidement les assiettes en répartissant le chou, puis les autres légumes et enfin la truite. Nappez le chou de beurre blanc, un peu de cerfeuil et servez.

Voilà une sorte de choucroute de la mer gourmande et savoureuse. La truite est préparée en gravlaax en premier, puis, simplement réchauffée par une cuisson très rapide au Vitaliseur. Sur une idée du chef fréjussien Jérôme Julien. Pour parfaire ce plat, un beurre blanc vient napper les légumes, une fois n'est pas coutume ! Choisissez de préférence un beurre bio au lait cru, sinon, du ghee. Si vraiment vous ne souhaitez ou ne pouvez pas en utiliser, un généreux filet d'huile

d'olive suffira largement à finir le plat.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣

Instagram