

SANDRE MARINÉ AU COURT-BOUILLON D'OIGNONS

RECETTE POUR 4 PERSONNES



Ingrédients pour le court-bouillon d'oignons

Jus de 10 citrons verts
Jus de 2 citrons
2 céleris verts en branches
6 oignons, rouges
30 g de gingembre
200 ml d'eau

20 g de colature d'anchois de Cetara,
(ou de sauce aux anchois
asiatique)
30 g de feuilles de coriandre
2 tiges de citronnelle, écrasées
Sel

Ingrédients pour la marinade

300 g de filet de sandre, sans peau
750 ml d'eau
250 ml de vinaigre balsamique, blanc
50 g de sel

Préparation du court-bouillon d'oignons

Mélanger le jus des agrumes avec les oignons dans un robot de cuisine, couper les autres ingrédients en petits morceaux et placer le tout au réfrigérateur pendant 24 h. Le lendemain, passer la marinade à l'étamine (un fin morceau de tissu), saler un peu et assaisonner avec la colature d'anchois de Cetara. Lorsque le court-bouillon commence à lier, ajouter lentement un peu de gomme de xanthane et passer à nouveau à l'étamine.

Préparation de la marinade

Faire bouillir un tiers de l'eau et y dissoudre le sel, ajouter les autres ingrédients et laisser bien refroidir au réfrigérateur. Faire mariner le filet de sandre dans la marinade froide pendant environ 45 à 60 minutes, selon l'épaisseur des filets. Après avoir été dénaturé, le poisson doit présenter en son cœur une chair légèrement nacrée.

Dressage

Sortir le poisson de la marinade, bien l'essuyer et le découper en fines tranches. Assaisonner les tranches de sandre avec l'huile d'olive et un peu de fleur de sel et les disposer dans un bol. Des dés et des tranches de chou rave et de céleri en branches sont parfaits en complément agréablement craquant. Les faire également mariner avec du sel et de l'huile d'olive, puis les placer entre les morceaux de poisson. Les feuilles du chou rave découpées en cercles et les jeunes feuilles du céleri forment une excellente garniture. Verser le court-bouillon d'oignons au centre du bol pour que le poisson y baigne entièrement. Pour la note de fraîcheur, décorer avec quelques petites feuilles de coriandre et de fines tranches d'oignon rouge. Répartir quelques gouttes d'huile d'olive sur le court-bouillon d'oignons rend le plat plus crémeux et le parachève.