



Aiguillette de fera cuit en escabèche



Préparation Fera

Retirer la partie ventrale du fera, pour avoir de belles aiguillettes puis assaisonner de sel et de poivre. A l'aide d'un pinceau, disposer un peu de beurre pommade sur un film cuisson. Poser délicatement un premier filet de fera, puis disposer un second tête bêche et rouler délicatement. Faire de même avec les deux filets restants. Préchauffer le four. Faire cuire à la vapeur à 85 °C pendant 6 minutes. Sonder à 42 °C.

Préparation Escabèche

Faire suer les dés de carotte, de céleri et l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner de sel et poivre. Ajouter l'ail et le concentré de tomate et faire suer. Déglacer avec le vin blanc et réduire aux 2/3. Ajouter le thym. Mouiller avec le fumet et cuire environ 5 minutes. Les légumes doivent rester un peu croquants. Passer la sauce à travers un chinois, finir en ajoutant un filet d'huile d'olive, le basilic concassé et rectifier l'assaisonnement. Réserver les légumes pour le dressage

Rezept für 4

Ingrédients

4 filet de fera sans peau
d'environ 120 g chacun
Beurre
Sel, poivre

Ingrédients Escabèche

30 g petits dés de carotte
30 g petits dés de céleri
rave
20 g oignon ciselé
1 gousse d'ail hachée
10 g concentré de tomate
4 brindilles de thym
1 dl vin blanc
3 dl fumet de poisson
5 cl huile d'olive
4 feuilles de basilic
concassées
Sel, poivre

Ingrédients pour la Finition

12 pétales de tomates
confites
40 g d'olives noires
dénoyautées
Fleur de sel
Mignonette 4 baies
Huile de Basilic
Quelques pousses de
saison



Préparation Finition

Découper 2 tronçons d'environ 6 cm dans chaque poisson. Retirer délicatement le film et lustrer à l'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel et mignonette 4 baies. Décorer harmonieusement avec les pétales de tomates, les olives noires et quelques pousses de saison. Disposer les légumes dans le fond de l'assiette, poser délicatement un tronçon de Fera au centre. Finir avec la sauce bien chaude et quelques gouttes d'huile de basilic

Anrichten

Niveau de cuisson

Avec préchauffage

6 minutes | Vapeur 85 °C