Recette printanière avec de l'omble chevalier

Rezept für 2

Omble chevalier
4 ombles chevaliers frais de 70 g, filets sans peau (ôter les arêtes à l'aide d'une petite pince)
Sel et poivre
Huile d'olive
Fleur de sel

Sauce à l'estragon
2 échalotes
Un peu de beurre
Sel et poivre
Un peu de sucre glace
1 dl de Noilly Prat
750 ml de bouillon
1 bouq. d'estragon effeuillé
Un peu de vinaigre d'estragon
Du beurre pour monter la sauce

Betteraves rouges
3 betteraves rouges cuites
3 cs d'huile d'olive
1 cs de vinaigre de vin blanc
1 cs de bouillon
Un peu de sucre glace
Sel et poivre
1 échalote finement émincée
Ciboulette

Omble chevalier

Préchauffer le four, en mode vapeur, à 50 °C. Saler et poivrer les filets de poisson, les disposer sur une assiette et les arroser avec un filet d'huile d'olive. Les recouvrir avec du film alimentaire et les cuire au four à 50 °C, en mode vapeur, pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement brillants. Selon les goûts, assaisonner ensuite les ombles chevaliers avec de la fleur de sel.

Sauce à l'estragon

Faire suer les échalotes dans du beurre. Assaisonner avec sel, poivre et un peu de sucre glace, mouiller avec le Noilly Prat et incorporer le bouillon. Laisser réduire de moitié. Ajouter une partie des feuilles d'estragon. Passer la sauce dans un chinois et la mixer avec le beurre. La sauce peut être affinée avec les feuilles d'estragon restantes.

Zug, August 2012

Oignons rissolés
100 g de beurre
2 oignons coupés en dés

Purée de pois
300 g de petits pois
2 échalotes finement émincées
Un peu d'ail
30 g de beurre
3 dl de crème
1 dl de bouillon

Betterave rouge

Couper les betteraves cuites en fines lamelles et les faire mariner dans un petit mélange d'huile, de vinaigre, de sel, de poivre, d'échalotes et de ciboulette finement ciselée. A l'aide d'un emporte-pièce, former des rondelles de betteraves, les faire à nouveau mariner et les chauffer brièvement à la poêle.

Oignons rissolés

Faire mousser le beurre, ajouter les dés d'oignons et les faire dorer lentement. Assaisonner selon les goûts.

Purée de pois

Faire cuire brièvement les petits pois à l'eau salée et les rafraîchir immédiatement à l'eau glacée salée.Faire revenir les échalotes et l'ail dans le beurre et ajouter la crème. Laisser réduire quelque peu. Incorporer les petits pois et réduire légèrement en purée à l'aide d'un mixeur plongeant ou classique. Si la purée est trop épaisse, affiner avec un peu de bouillon.