



Sandre laqué au sumac, betteraves rouges à l'eau de rose, sauce aux griottes



Rezept für 4

Ingrédients sandre

500 g de filet de sandre sans la peau, découpé en 4 morceaux de taille égale
0,6 dl de sauce teriyaki
1 cs de gingembre finement haché
1 cs de miel
1 cs de moutarde
1 cc de sumac
1 pincée d'anis étoilé moulu
1 pincée de poivre de Cayenne
½ cc de jus de citron

Préparation du sandre

Porter tous les ingrédients pour le laquage à faible ébullition. Badigeonner le sandre d'un peu de laque et le mettre sous vide. Cuire à la vapeur à 62 °C pendant 8 minutes. Déballer, poser sur une plaque et badigeonner de laque. Glacer à l'air chaud pendant 2 minutes.

Préparation betteraves rouges à l'eau de rose

Porter à ébullition l'eau, le vinaigre, le sucre, le gingembre, les graines de moutarde et les grains de poivre puis ajouter les tranches de betterave à l'eau de rose. Retirer du feu et laisser refroidir dans le bouillon.



Préparation sauce aux griottes

Porter à ébullition le sucre et le vinaigre. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Mixer puis assaisonner avec l'eau de rose et la sauce de poisson.

Anrichten

Réglage de cuisson sandre

Avec préchauffage

8 minutes | Vapeur 62 °C

Présentation

Dresser les tranches de betterave et le sandre sur l'assiette. Terminer la présentation avec la sauce et éventuellement avec une purée de betterave et du pain ou des crackers.

Ingrédients betteraves rouges à l'eau de rose

2 betteraves rouges
épluchées
et découpées en
fines tranches à la
mandoline
2 dl d'eau
2 dl de vinaigre de vin
rouge
200 g de sucre
1 cm de gingembre
épluché et
découpé en tranches
1 cc de graines de
moutarde
et 1 cc de grains
de poivre
4 cs d'eau de rose

Ingrédients sauce aux griottes

200 g de griottes
dénoyautées
50 g de sucre
50 g de vinaigre de
framboise
1 piment rouge égrené et
découpé en petits dés
½ oignon rouge, découpé
en petits dés
1 cc de gingembre
finement haché
Eau de rose et sauce de
poisson
vietnamienne pour
l'assaisonnement