

**Sandre cuite sur la Peau aux Epices d'Orient, Sauce aux Algues,
Purée de Pommes de Terre parfumée à l'Huile d'Olive**

Recette pour 6 personnes



Ingrédients :

- Pour la sandre :
Sandre de 2kg
2 carottes
3 oignons
¼ de litre de vin blanc
1 litre d'eau ou bouillon de légumes
Bouquet garni
- La Purée :
600g de pomme de terre Rattes
150g d'huile d'olive vierge extra
5g de fleur de sel de Guérande
- Sauce aux Algues :
20g d'échalotes
20cl de vin de Bourgogne
Vézelay-Chardonnay
50cl de fumet de poisson
250g de crème fraîche épaisse
1 pincée de poudre de piment
d'Espelette
80g d'Algues
- Asperge vertes :
1 botte d'asperges
Beurre de Charente
- Mon mélange d'épices :
1 pincée de citronnelle sèche
1 cuillère à café de Gingembre en
poudre
2 cuillères à café de Curry Madras
1 pincée de Badiane
1 cuillère à café de Baies roses de la
Réunion
2 cuillères à café de cannelle en
poudre
1 pincée de fleur de sel
1 pincée de curcuma

Préparation :

Faire lever les 2 filets de Sandre par votre poissonnier.
Confectionner un fumet de poisson. Faire revenir les arêtes en ajoutant la garniture aromatique, sans coloration. Ajouter le vin blanc, puis mouiller avec de l'eau ou du bouillon de légumes et le bouquet garni.

Laisser cuire environs une demi-heure en laissant réduire.

Cuire les pommes de terre à l'anglaise. Passer les, une fois cuites, dans un moulin à légumes. Confectionner la purée en ajoutant l'eau de cuisson des pommes de terre et l'huile d'olive. Saler avec la fleur de sel et maintenir au chaud.

Ciseler les échalotes. Faire suer le vin blanc jusqu'à évaporation, sans coloration. Ajouter le fumet puis la crème fraîche. Laisser réduire à feu doux jusqu'à que la sauce nappe votre cuillère. Assaisonner avec la poudre de piment d'Espelette.

Eplucher et garder les pointes d'asperges. Faire cuire dans de l'eau bouillante salée 3 à 5 minutes. Rafraîchir aussitôt dans de l'eau glacée. Le reste des asperges peut servir à confectionner un potage.

Faire cuire les filets de Sandre coupés en portions, dans une poêle bien chaude, côté peau, pendant 4 minutes. Assaisonner et réserver sur une plaque. Ajouter une pincée d'épices sur la peau.

Faire chauffer les asperges dans le beurre moussoux.

Finir la cuisson du Sandre dans un four chaud pendant 4 minutes.

Ajouter les algues dans la sauce et laisser cuire environs une minute.
Faire chauffer environs 200g de tomate concassée.

A servir avec un Bourgogne Vézelay « Le Clos » 2009, Elise Villiers.



Hôtel Restaurant Le Morvan

Rue des Ecoles - 89630 QUARRE LES TOMBES
Tél. : +33 (0)3 86 32 29 29 - Fax : +33 (0)3 86 32 29 28
reservation@le-morvan.fr - www.le-morvan.fr

