

N°5

TRUITE SAUMONÉE POCHÉE, LÉGUMES EN COURT BOUILLON ET CHERMOULA

Appareil: Table de cuisson

Fonction: Capteur PerfectCook (maintient de la température)

Ingredients (pour 4 personnes)

Pour les légumes:

4 petits navets
5 carottes oranges
5 mini carottes jaunes
2 poireaux
5 dl de bouillon de légumes
Huile d'olive

Pour la truite:

600g de filets de truite saumonée
Poivre
1 citron
2 bâtons de citronnelle
Gingembre

Pour la chermoula:

Huile d'olive
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de persil
1 piment rouge
3 gousses d'ail
1 citron
1 cc de cumin
sel et poivre



Préparation

1. Pour commencer, préparer les légumes. Laver, éplucher et tailler les petits légumes de la même forme.
2. Pour chaque légume la cuisson sera séparée. Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte puis la faire chauffer. Une fois une bonne température atteinte y introduire les premiers légumes avec une pincée de sel. Les faire revenir un tout petit peu dans cette huile afin des les enrober.
3. Mouiller avec le bouillon de légumes à mi-hauteur. Faire cuire les légumes environ 3-4 min à couvert afin qu'ils soient encore croquants mais pas trop (pour cela piquer les légumes afin de voir leur résistance).
4. Réserver tous les légumes. Faire réduire le jus de ces légumes jusqu'à l'obtention d'une liaison et y ajouter quelques gouttes de jus de citron, sel et poivre.
5. Réchauffer les petits légumes dans cette sauce liée.
6. Pour la cuisson de la truite saumonée, faire un court bouillon. Mettre de l'eau à bouillir avec 2 bâtons de citronnelle, le gingembre, le citron coupé en morceaux ainsi qu'une dizaine de grains de poivre et 5 cc de sel.
7. Couper les filets en 4 morceaux, puis les placer du côté peau dans une passoire adaptée à la casserole. Une fois le court bouillon à 80°degrés (l'eau doit fumer mais plus bouillir) y insérer la passoire avec les filets de saumon pendant 5 minutes, recouverte d'un papier film (attention les filets doivent être recouverts du court bouillon).
8. Pour la chermoula, mixer tous les éléments avec un Bamix jusqu'à l'obtention d'une consistance similaire à un pesto.
9. Pour le dressage, placer en premier le poisson dans votre assiette, puis les légumes et terminer avec la chermoula

