

FILET DE SANDRE AU SABAYON DE MIEL DE SAPIN ET CURRY DE MADRAS

Ingrédients pour 4 personnes :

1 sandre de 1kg environ
1 cuillère à soupe de miel de sapin
3 jaunes d'oeufs
6dl de vin blanc sec
2dl fumet de poisson
1 cuillère à soupe environ de curry de Madras
1dl crème
30gr beurre
1/2 poivron rouge
Sel, poivre de cayenne

Faites laver les filets de sandre par votre poissonnier couper les en 12 tranches et plaquez-les sur une plaque beurrée ou dans un plat à gratin, assaisonner de sel, et poivre de cayenne, un peu de vin blanc et cuire au four à 200° pendant 3 minutes environ.

Couper votre 1/2 poivron en brunoise et faites-le tomber au beurre avec un peu de sel. Faites réduire votre fumet de poisson avec 5dl de vin blanc et le curry au 3/4, puis rajouter la crème, laisser cuire une minute puis monter la sauce avec une noix de beurre (cette sauce doit être assez acide). Rectifier l'assaisonnement.

Pour le sabayon mettre dans une casserole, les jaunes d'oeufs 1 dl de vin blanc et le miel de sapin fouetter le tout au bain-marie jusqu'à ce que le sabayon est pris.

Pour la présentation :

Mettre 3 filets de poisson sur une assiette entre chaque filet un peu de sabayon, la sauce autour et parsemer avec la brunoise de poivron. Vous pouvez garnir votre assiette au milieu avec un peu d'épinards en branche.