

*Filet de Sandre poêlé sur Peau, Fricassée de Crosnes,
Purée de Panais à l'Huile d'Amandes,
Réduction crémeuse au Mâcon-Igé*

Recette pour 4 personnes

- Filet de Sandre : 4 morceaux de 170 g
- 250 g de crosnes
- 300 g de panais
- 75 g d'échalotes
- 100 g de beurre
- 1 grosse pomme de terre (150 g environ)
- 2,5 dl de crème
- 2,5 dl de Mâcon-Igé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 3 cl d'huile d'amande
- ½ botte de ciboulette
- sel, poivre, 1 pointe de Piment d'Espelette

Réalisation :

Nettoyer les crosnes à l'eau et les froter avec du gros sel.

Eplucher la pomme de terre et les panais.

Cuire les panais coupés en morceaux avec la pomme de terre puis réaliser une purée en ajoutant 1 dl de crème, 50 g de beurre et l'huile d'amandes.

Pour la sauce :

Faire réduire les 2,5 dl de Mâcon-Igé avec 50 g d'échalotes émincées finement, réduire de moitié, ajouter le restant de la crème puis réduire à nouveau, monter au beurre (30 g) et assaisonner.

Blanchir les crosnes 3 min à l'eau bouillante puis les faire sauter avec 20 g de beurre et le restant des échalotes ; en fin de cuisson ajouter la ciboulette.

Poêler le sandre à l'huile d'olives, bien faire colorer puis finir au four 4 min, thermostat 7.