

<http://www.cpalb.fr/sandre-aux-pommes-et-aux-noix>



- De tout un peu, plongée ou pas - Comment les manger ? -

Date de mise en ligne : samedi 25 mai 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Petit plat de sandre naturellement sucré avec des pommes et agrémenté de persil haché.

Ingrédients pour 8 personnes

- 1,2 kilogrammes de sandre
- 150 grammes de beurre
- 8 pommes
- 400 grammes de noix (cerneaux)
- 100 grammes de persil
- 40 cl de vinaigre de miel

Préparation :

Portionnez le sandre en portion de 0,150 Kg, puis quadrillez la peau en faisant de petites incisions superficielles.

Coupez les pommes en 6, non épluchées. Clarifiez le beurre. Hachez le persil

Cuisson :
Faites cuire les pommes à feu doux avec du beurre clarifié et un peu de beurre frais. Ajoutez les cerneaux de noix à la moitié de la cuisson des pommes. Faites cuire à feu vif le sandre côté peau en premier, lorsque la peau est bien croustillante terminez la cuisson à feu doux de l'autre côté.

Finition :

Débarrassez les pommes et déglacez-le avec le vinaigre de miel. Faites réduire quelques minutes et ajoutez-le persil en finition.