

<http://www.cpalb.fr/sandre-grille-et-cuissots-de>



Sandre grillé et cuissots de grenouille, croustillant de choucroute

- De tout un peu, plongée ou pas - Les recettes infernales de Tata Valérie -

Date de mise en ligne : dimanche 26 mai 2013

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

réservés

Ingrédients pour 4 personnes.

- 1 kg de filet de sandre avec sa peau.
- 8 grenouilles. 80 g de tranches épaisses de lard.
- 150g de choucroute crue. 4 feuilles de pâte filo.
- 250 g de pommes de terre.
- 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée.
- 180 g de beurre. Sel. Poivre.

Sauce :

- 2 échalotes.
- 7 cl de vin blanc sec.
- 20 cl de fumet de poissons.
- 40cl de crème fleurette.
- 30g de beurre (à température ambiante).
- Sel. Poivre.

Préparation

1. Sauce : ciselez les échalotes. Faites-les suer à la poêle. Ajoutez le vin blanc puis laissez réduire "à glace" (jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse) Dans une autre casserole, faites réduire le fumet de poisson également "à glace". Versez la moitié de la crème dans la réduction. Laissez encore réduire d'un tiers. Passez les deux sauces au chinois (ou filtre à thé). Mélangez-les puis émulsionnez-les au fouet tout en incorporant le beurre mou. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

2. Purée de pommes de terre : épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en gros quartiers et mettez à cuire dans de l'eau salée. Une fois cuites, égouttez-les (conservez le liquide de cuisson) puis écrasez-les grossièrement à la fourchette. Incorporez un peu de beurre puis la ciboulette (si cela paraît trop épais, ajoutez un peu de liquide de cuisson). Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

3. Croustillants de choucroute : lavez la choucroute à l'eau tiède. Égouttez. Dans une casserole, faites fondre un peu de beurre puis ajoutez la choucroute. Une fois cuite, assaisonnez. Réservez un peu de choucroute pour le dressage. Déroulez les feuilles de pâte à filo dans la longueur. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Beurrez les feuilles entièrement. Dans le bas, posez un petit tas de choucroute puis pliez les feuilles en forme de triangle. Dans une poêle, faites cuire ces triangles de chaque côté afin d'obtenir une coloration brune. Maintenez au chaud. Taillez les tranches de lard en gros lardons. Faites les griller à la poêle. Réservez au chaud.

4. Finition : coupez le filet de sandre en quatre. Ôtez les cuisses des grenouilles et ne conservez que les 16 cuissots. Dans une poêle, faites-les cuire avec les 4 filets de sandre (côté peau) et avec un peu de beurre clarifié (beurre fondu dont on a enlevé le mousseux du dessus) : faites bien colorer la peau du sandre.

5. Dressage : au centre de l'assiette, mettez un peu de choucroute puis posez le sandre dessus. Alternez alors

Sandre grillé et cuissots de grenouille, croustillant de choucroute

autour : croustillant de choucroute, cuissots de grenouilles, lard grillé, pommes de terre écrasées. Versez autour des mets la sauce bien chaude émulsionnée (à l'aide d'un mixeur). Servez.

Vin suggéré : riesling sec.