

<http://www.cpalb.fr/lavaret-du-lac-poele>



Date de mise en ligne : dimanche 12 octobre 2014

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

réservés

Lavaret du lac poêlé Wasabi, Marinière de Girolles, condiments et aromates

Ingrédients pour 4 personnes

LAVARET

- 1 Lavaret de 600 g
- Huile d'Olive
- Wasabi

MARINIÈRE

- 300 g de girolles boutons
- Poivrons rouge, vert et jaune. (1 de chaque)
- 1 tomate Grappe
- 1 fenouil
- 1 courgette
- 10 Olives vertes
- 10 Olives Noires
- Huile d'Olive
- Ail
- Basilic
- Thym
- Piment
- Aneth
- Cerfeuil
- Basilic

CONFIT DE FENOUIL

- 2 oignons
- 2 fenouils
- Huile d'Olive
- Sel
- Poivre
- Anis Vert

Réalisation de la marinière : Nettoyer et laver les girolles boutons, les blanchir à l'eau vinaigrée, puis les réserver. Eplucher les poivrons et monder les tomates. Tailler en brunoise poivrons, tomates, fenouil et le vert de courgette. Poêler séparément poivrons, fenouil et vert de courgette à l'huile d'olive Tailler des copeaux d'olives vertes et noires. Mélanger les girolles, brunoises et copeaux d'olives dans un récipient. Ajouter à niveau de l'huile d'olive, puis l'ail, le thym et Ull peu de piment. Laisser mariner pendant 24 h minimum.

Réalisation du confit de fenouil : Emincer finement l'oignon et le fenouil. le mettre à suer dans Ull rondou avec de l'huile d'olive, sel, poivre et anis vert. Laisser computer doucement. En fin de cuisson, réserver au bain marie.

Lavaret du lac poêlé

Poêlage du lavaret : Ecailler, vider et étêter le lavaret, lever le lavaret en filets. Le désareter, puis tailler chaque filet en 2. Poêler les 4 morceaux à l'huile d'olive coté peau en premier, saler et poivrer, pendant environ 1 minute 30 de chaque côté.

Dressage de l'assiette : Mettre la marinière à chauffer, y ajouter le basilic, l'aneth, le cerfeuil ciselés et une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, rectifier l'assaisonnement. Dresser la compotée de fenouil au centre d'une assiette creuse, tout autour la marinière de girolles et au centre le lavaret poêlé. Ajouter au moment quelques pointes de Wasabi sur la peau du poisson.