



TOASTS DE RILLETTES LA PERCHE LOË

INGRÉDIENTS

- 300 g de filets frais LOË, LE NATURE sans peau
- 2 échalotes finement hachées
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 dl de vin blanc
- 180 g de demi-crème acidulée
- 1 cs de moutarde forte
- 1-2 cs de ciboulette ciselée
- Sel et poivre du moulin
- 8 toasts
- 1 carotte
- 4 olives noires dénoyautées
- 2L.d'eau
- 1 cube de bouillon végétal
- 6 grains de poivre noir

PRÉPARATION

Porter à ébullition l'eau avec le bouillon et les grains de poivre. Laisser frémir.

Ajouter et pocher les filets de perches entiers et les cuire 2 à 3 min. Sortir les filets, les égoutter et écraser à la fourchette. Laisser refroidir. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les échalotes hachées, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire complètement. Retirer du feu et laisser refroidir. Eplucher la carotte à l'aide d'un économe, détailler en rubans puis en fines lanières. Réserver pour la déco.

Dans un bol, verser les échalotes préalablement cuites. Ajouter la crème acidulée, la ciboulette, la moutarde et l'émietté de perches.

Mélanger délicatement et assaisonner selon vos goûts de sel et de poivre noir.

Dressage : Tartiner l'équivalent d'une cuillère à soupe par toast puis couper 3 coins de chaque toast pour en faire la queue et les nageoires, décorer avec les lanières de carottes et 1 tranche d'olive noire (en guise d'œil).

Ateliers
gourmands



Plat pour 4 personnes

🕒 30 min

🔥 20 min

LA PERCHE LOË by Sophie Vuilleumier - octobre 2019