

Auteur: Heiko Antoniewicz

Durée de préparation: 35 minutes

Temps de cuisson: 1 hour 5 minutes



Ingredients

Pour 4 personnes

Sandre (sous vide) :

500 g de filet de sandre sans peau ni arêtes

60 g de beurre

1 goutte de citron

sel

Chou-fleur (sous vide) :

1/2 tête de chou-fleur

40 ml d'eau

30 g de beurre

sel et muscade selon le goût

Préparation

Sandre (sous vide) :

Couper le sandre en quatre morceaux identiques. Mettre le beurre dans une casserole, laisser mousser et remuer jusqu'à obtention d'un roux léger. Saler et assaisonner avec le jus de citron. Égoutter dans une passoire fine et laisser légèrement refroidir. Ajouter au sandre et conditionner sous vide. Faire cuire 16 minutes à 56 °C au bain sous vide. Sortir du bain et faire revenir brièvement côté peau dans une poêle très chaude. Saler légèrement.

Chou-fleur (sous vide) :

Détailler le chou-fleur en petites rosettes de 2 cm de diamètre. Conditionner sous vide avec les autres ingrédients. Faire cuire 50 minutes au bain sous vide à 85 °C. Glacer ensuite à la poêle et assaisonner selon le goût.

Servir de préférence avec du chou-fleur cru mariné.