Truite au bleu

Auteur: Heiko Antoniewicz
Temps de cuisson: 1 hour 3 minutes

Ingredients

Pour 4 personnes

Truites (sous vide) :
2 truites
30 ml de vinaigre clair
100 ml de fond de poisson
2 grains de piment
5 grains de poivre blanc
30 g de beurre
respectivement 40 g de fines lamelles de carotte, poireau et céleri
1 brin d'estragon
20 ml de vin blanc
1 large zeste d'orange

Salade de pommes de terre (sous vide) :
240 g de dés de pommes de terre d'1 cm
1 concombre coupé en dés
1 petit oignon
1 CS de ciboulette
60 ml d'huile de tournesol
40 ml d'eau
sel
20 ml de vinaigre aux herbes

Préparation

Truites (sous vide) :
Fileter la truite en veillant à ce que la couche extérieure reste intacte. Ôter les arêtes, couper en deux et réserver, peau vers le haut.

Porter le fond de poisson à ébullition avec le vin blanc et les épices. Laisser mijoter 15 minutes et tamiser. Mixer avec le beurre. Assaisonner avec le vinaigre et le sel selon le goût.

Faire suer les lamelles de légumes avec le zeste d'orange et assaisonner selon le goût. Ajouter l'estragon frais en l'effeuillant. Mettre les légumes dans un sachet sous vide et y placer le filet de poisson. Conditionner sous vide et faire cuire 18 minutes au ***fusionchef*** à 56 °C. Dresser la truite avec le bouillon et les légumes.

Salade de pommes de terre (sous vide) :
Faire suer les oignons dans un peu d'huile et saler légèrement. Mélanger avec les dés de pommes de terre et de concombre. Ajouter le reste d'huile, l'eau et le vinaigre. Bien mélanger et conditionner sous vide. Faire cuire 45 minutes à 85 °C dans le bain sous vide**.** Assaisonner encore chaud selon le goût et ajouter les anneaux de ciboulette.

Servir de préférence avec une salade de mâche.