

Vivaneau rouge au fenouil sous vide

Auteur: Andreas Miessmer

Durée de préparation: 35 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes



Ingredients

850 g de filet de vivaneau rouge sans la peau
quelques filaments de piment séché ou frais
6 petites feuilles de laurier frais ou de sauge fraîche
1 CC de graines de fenouil
sel marin
20 g de beurre froid coupé en dés

Préparation

Débiter les filets de vivaneau rouge en 6 portions et bien rafraîchir. Les poser côte à côte dans un sachet de cuisson, ajouter quelques filaments de piment et 1 feuille de laurier pour chaque. Saupoudrer les graines de fenouil légèrement écrasées et conditionner sous vide à 100 %. Faire cuire 25 minutes au bain sous vide à 56 °C. Si on veut une cuisson absolument parfaite, on peut utiliser la sonde de température et régler le thermostat *Diamond* de **fusionchef** à 54 °C de température à cœur.

À l'issue de la durée de cuisson, ouvrir délicatement le sachet, dresser les filets sur des assiettes préchauffées et saler avec un peu de sel marin. Verser le bouillon de cuisson dans une petite casserole, mélanger avec le beurre, faire chauffer pour lier et servir avec les filets de vivaneau rouge. Selon le goût, servir avec des haricots rames avec du lard, des tranches de betterave rouge ou des bâtonnets de carotte à l'orange et au gingembre.