

FOOD MOB – L'ORCHESTRE CULINAIRE

François PASTEAU
Samedi 02 Décembre

Emietté de lieu jaune et pommes au curry

Matériel Poste de travail individuel

Plateau à ingrédients 1
Planche 1
Couteau petit 1
Couteau grand 1
Econome 1
Cuiller à soupe 1
Fourchette de table 1
Assiette plate 1
Cul de poule 1

Casserole 1
Poêle 1
Louche 1
Cuiller bois 1
Passoire fine 1
Râpe 1

Ingrédients

Pomme ½
Echalote ½
Huile d'olives 2 cl
Gingembre 10 g
Ail 1 gousse
Estragon 2 feuille
Coriandre 2 feuilles
Menthe 4 feuilles
Amandes bâton torréfiées 10 g

Sel moulin 1
Poivre moulin 1

Flanc de lieu jaune 800 g
Lait 1 l
Ail
Thym
Citron vert 2

Citron jaune
Curry
Huile d'olive

Déroulé de la recette

- Torréfier les amandes bâton

- mettre les flancs de poisson à cuire dans le lait avec le thym et l'ail pendant 25 minutes.
- Une fois les flancs de poisson cuits, égouttez-les avec la passette et émiettez la chair dans un cul de poule en prenant garde à retirer les morceaux de peau et les arêtes.
- Epluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Eplucher l'ail et l'échalote, ciselez l'échalote et écrasez l'ail. Epluchez le gingembre et le tailler en petits cubes.
- Faites suer les échalotes ciselées dans la casserole à l'huile d'olive avec le gingembre et l'ail hachés.
- Ajoutez l'émiettée de poisson. Remuez bien. Assaisonnez
- Faites revenir les quartiers de pommes dans une poêle avec l'huile d'olive. Incorporez le curry en fin de cuisson.
- Râper les citrons jaunes et verts ; hachez les herbes.
- Hors du feu, incorporez les zestes de citron, les herbes hachées et les bâtons d'amandes torréfiés dans la casserole.
- Dressage sur une assiette plate