

## **Filet de Dorade**

### **Purée de carottes butternut et panais sautés**

Pour 8 personnes

Fait par : Nicolas FERLAUD Anne-Elise PIAZZA

Le : 28 Février 2017



#### **1. FILETS DE DORADE**

2,4 Kg Dorades grises (400/600 g pièce)

280 g citron jaune

Thym

20 cl Huile d'olive

Sel fin, Poivre moulu

Habiller, fileter, désarêter les filets de dorade.

Faire mariner les filets dans le jus de citron, l'huile d'olive et le thym

Les faire rôtir T°140° - 10-15 mn

#### **2. PUREE DE BUTTERNUT ET PANAI**

600 g de butternut

500 de de panais

200 g de carottes

10 cl d'huile d'olive

Eplucher et couper les légumes en gros morceaux. Les faire cuire à l'eau avec du gros sel.

Egoutter. Mixer

Rectifier l'assaisonnement et la texture avec du sel et de l'huile d'olive

#### **3. PANAI SAUTE**

500 g de panais

10 cl Huile d'olive

Pm Persil plat

Sel fin

Eplucher les panais

Enlever le cœur et les couper en bâtonnets

Sauter dans l'huile d'olive

Assaisonner.

Ajouter le persil au moment de l'envoi

#### **4. CREME MOUTARDE**

20 g de moutarde à l'ancienne ou savora \*

100 g de citron jaune

200 g de fromage blanc ou faisselle

½ botte de ciboulette.

Sel fin

Poivre moulu, tabasco, épices divers (\*)

Zester et presser le jus de citron,

Ciseler finement la ciboulette

Réaliser la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Ajuster l'assaisonnement

#### **5. FINITION DRESSAGE**

Aneth, pluches

100 g de mesclun

10 cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre de cidre

Trier, le mesclun

Préparer les pluches d'aneth

Réaliser la vinaigrette

Faire deux quenelles de purée au centre de l'assiette.

Poser le filet de dorade.

Disposer sur le pourtour des points de sauce, quelques pluches, et quelques frites de panais.

Terminer par le mesclun assaisonné et quelques morceaux de crumble sarrasin  
(recette dans pressé de légumes)

*La moutarde Savora contient de la farine de blé. A éviter en cas d'allergie au gluten.*

*(\*) Epices contenus dans la SAVORA : Curcuma de Madras, cannelle de Ceylan, muscade d'Indonésie, piment de Cayenne girofle, ail, estragon, miel "mille fleurs", graines de moutarde du Canada, céleri*