

Croque poisson crudités

Pour 4 personnes

Fait par : BO

Le : Mai 2020

Source recette : Rutabago



1. POISSON POCHE

500 gr de poisson blanc en filet (maigre, lieu, cabillaud)

Pm Parures de carottes et d'échalotes

50 gr de citron jaune (1/2) + zestes

Pm Gros sel

Pm Thym Laurier

Pm Poivre en grains

Réaliser le court bouillon en mélangeant tous les aromates. Laisser cuire 10 à 15 mn.

Plonger le poisson 10 mn en fonction de l'épaisseur des morceaux

Au terme de la cuisson, débarrasser, émietter et laisser refroidir. Réserver pour la finition

2. GARNITURE CROQUE

150 gr de carottes (1)

80 gr salade (1/4 laitue, feuille de chêne)

60 gr d'échalotes (2)

40 gr d'emmental

1/10 botte d'estragon

150 gr de crème fraîche épaisse

20 gr de moutarde à l'ancienne

Pm sel fin

Pm poivre blanc moulu

Eplucher laver tous les légumes

Tailler une chiffonnade de salade

Tailler une julienne de carottes

Ciseler les échalotes.

Mélanger délicatement l'ensemble avec la crème et la moutarde. Réserver.

3. SALADE DE CONCOMBRES

500 gr de concombre

1/5 botte de basilic ou ciboulette

10 cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre de cidre

Pm Gros sel

Eplucher, épépiner, émincer et dégorger le concombre 15/20 mn. Rincer et égoutter
Assaisonner avec la vinaigrette au moment du service. Réserver pour le dressage

4. FINITION -DRESSAGE

8 tranches de pain de mie

40 gr d'emmental

Toaster les tranches qui vont être en support.

Mélanger le poisson à la garniture

Répartir sur les tranches toastées

Ajouter l'autre tranche non toastée.

Répartir l'emmental haché dessus

Mettre à gratiner au four 250° 10 mn

Couper en deux triangles

Disposition la salade de concombres dans l'assiette