



Sandre à la betterave et fenouil au citron vert

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de repos	2 h
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2015

Fenouil au citron vert

200 g de bulbe de fenouil

½ citron vert, en suprêmes

½ citron vert, jus

30 ml d'huile d'olive

1 pincée de sucre

1 pincée de coriandre, moulue

Sel

Poivre

Râper le fenouil en fines tranches à la mandoline et le mettre dans un sachet de mise sous vide avec les autres ingrédients. Saler et poivrer. Mettre le sachet sous vide au niveau 3. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Fleur de sel

Ouvrir le sachet avec le fenouil au citron vert, verser le fenouil dans un saladier et assaisonner avec la fleur de sel.

Sandre à la betterave

4 filets de sandre, de 120 g chacun

50 ml de jus de betterave

40 g de beurre

4 grains de poivre du Sichuan

Tamponner les filets de sandre pour les sécher, les mettre dans un sachet de mise sous vide avec le jus de betterave, la moitié du beurre et les grains de poivre du Sichuan, mettre sous vide au niveau 2. Réserver au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'au moment de cuire.

Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé et enfourner dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Introduire l'aliment à cuire





Cuire à la vapeur 62 °C pendant 20 min

Ouvrir le sachet. Verser délicatement la marinade dans une petite poêle et mélanger avec l'autre moitié du beurre jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.

Dresser les filets de sandre et servir avec le fenouil au citron vert. Napper de sauce.

Conseils

Les filets de sandre peuvent être conservés dans la marinade pendant plusieurs jours.

Les filets de sandre peuvent également être flambés au chalumeau. On obtient alors d'agréables arômes grillés.

Une purée au fenouil est idéale en accompagnement. Pour la purée, cuire à la vapeur 300 g de fenouil et 200 g de pommes de terre, puis mixer finement.

Accessoires

Bac de cuisson perforé

Sachets de mise sous vide

