

Poisson du marché à la verveine, beurre aux agrumes et légumes nouveaux glacés,
Haricots mungo
8 couverts



DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	DÉROULEMENT
BASE			<p>Base : Parer, désarêter si besoin et portionner le poisson. Disposer le poisson dans un plat sur une feuille de cuisson, assaisonner et ajouter sur le dessus une tranche de citron et une tranche d'orange, parsemer de feuille de verveine, un filet d'huile d'olive, un peu d'eau et refermer type un peu papillote. Cuire environ 7 à 8 minutes à 160°C en fonction de l'épaisseur du poisson.</p> <p>Beurre aux agrumes: Presser les agrumes et mettre les jus à réduire de moitié, ajouter le beurre bien froid coupé en morceau et fouetter jusqu'à ce qu'elle épaississe. En finition ajouter la crème et un peu de verveine (facultatif). Assaisonner et réserver au chaud.</p> <p>Garniture: Éplucher les carottes fanes en gardant un bout de fanes, cuire dans un peu de fond de volaille, de sucre et de beurre, garder fondant. Cuire les navets bottes comme les carottes.</p> <p>Haricots mungo: Émincer les oignons nouveaux et suer à l'huile d'olive, ajouter les haricots mungo préalablement rincé. Mouiller avec 1,5 L de fond de volaille, ajouter le thym et assaisonner, cuire environ 30 à 40 minutes.</p> <p>Dressage : Dresser les haricots en emporte pièce, le poisson sur le dessus, napper de beurre aux agrumes, ajouter les légumes glacés et décorer avec les zestes et le cerfeuil</p>
Poisson blanc du marché	Kg	1	
Orange	Pce	2	
Citron jaune	Pce	2	
Feuille de verveine	Pm	Pm	
Huile d'olive	L	0,25	
Eau	L	0,20	
Sel, poivre, piment d'Espelette	Pm	Pm	
BEURRE AUX AGRUMES			
Jus de citron jaune	Pce	3	
Jus d'orange	Pce	3	
Beurre	Kg	0,200	
Crème liquide	L	0,150	
Sel, poivre, piment d'Espelette	Pm	Pm	
GARNITURE			
Carottes fanes	Botte	2	
Navets bottes	Botte	2	
Sucre semoule	Kg	0,080	
Beurre	Kg	0,050	
Sel, poivre, piment d'Espelette	Pm	Pm	
HARICOTS MUNGO			
Haricots mungo	Kg	0,500	
Oignons nouveaux	Botte	1	
Huile d'olive	L	0,020	
Fond de volaille	L	1,5	
Thym frais	Pm	Pm	
Sel, poivre, piment d'Espelette	Pm	Pm	
PRÉSENTATION			
Zestes d'agrumes	Pce	2+2	
Cerfeuil	Botte	0,5	
Notes personnelle :			