



Filets de sandre à la crème de persil et quenelle de poisson blanc

Filets de sandre à la crème de persil (pour 4 personnes) :

- 8 petits filets de sandre
- 1 botte de persil
- 150gr de racine de persil
- 1 échalote
- 4dl de fumet de poisson
- 2dl de crème fraîche
- 2dl de vin blanc sec
- 60gr de beurre
- Sel et poivre du moulin

Pour le fumet :

- 1 bouquet garni
- 1 kg d'arêtes et de têtes de poissons
- Sel et poivre du moulin

1/ Confectionnez un fumet avec les arêtes, le bouquet garni, de l'eau, du sel et du poivre.

2/ Préchauffez le four à 180°C.

3/ Faites une réduction de moitié échalote hachée - vin blanc. Réservez.

4/ Grattez et émincez les racines de persil, faites-les étuver dans un fond d'eau, de beurre, de sel et de poivre en les gardant croquantes.

5/ Dans un plat à four beurré, rangez les filets de sandre et mouillez-les avec le fond. Assaisonnez.

6/ Enfournez dans le four pour 6 à 8 minutes suivant la taille des filets.

7/ Pendant ce temps ajoutez la crème à la réduction et réduisez légèrement. Passez le tout au mixer avec le persil frisé. Rectifiez l'assaisonnement.

8/ Dressez les filets sur un fond de racines étuvées et nappez généreusement de sauce.



Quenelle de poisson blanc Pour 4 personnes :

- 1/4 de botte de cerfeuil
- 2 bouquets garnis
- 100 g d'échalote
- 5 cl de cognac
- 30 g de farine
- 10 cl de vin blanc
- 100 g de tomates
- 60 g d'oignons
- 300 g d'écrevisses
- 3 œufs
- 100 g de beurre
- 1/2 l de crème fraîche
- 300 g de carottes
- 1 kg de brochet en filet
- 1 kg d'arêtes de poissons + têtes

1/ Confectionnez un fumet avec les arêtes, bouquet garni, eau, sel, poivre.

2/ Hachez les chairs au mixer jusqu'à obtention d'une farce fine, assaisonnez sel et poivre. Incorporez les blancs d'œufs, montez à la crème fraîche. Réservez au frais.

3/ Nettoyez les écrevisses, châtrez-les, et faites-les sauter. Faites suer la garniture aromatique au beurre (échalotes, carottes, tomates, bouquet garni), flambez au cognac et mouillez au fumet. Faites cuire 1 h30. Mixez, passez au chinois et montez au beurre.

4/ Façonnez les quenelles et pochez-les dans le fumet frémissant. Egouttez et réservez au chaud.

5/ Dressez les quenelles sur assiette, nappez de Nantua et garnissez de quelque pluches de cerfeuil.

Regardez la recette en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_filets-de-sandre-a-la-creme-de-persil-et-quenelle-de-poisson-blanc?id=9224473&emissionId=5931