



Parmentier de viande Highland et légumes du jardin gratinés au fromage. Filets de truite au vinaigre, polenta, crème de chicons et croquants de Chioggia

Parmentier de viande Highland et légumes du jardin gratinés au fromage de la bergerie d'Acremont (pour 4 personnes)

- 800 gr de viande Highland
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 7,5 dl de vin blanc
- 7,5 dl d'eau
- Fromage bergerie d'Acremont
- Paprika, farine, thym, laurier et mélange épices d'Ansart.

Purée de légumes du jardin :

- 250 gr de topinambours
- 250 gr de radis noir
- 250 gr navet
- 250 gr de pommes de terre
- 50 gr de beurre
- Sel, crème, lait, basilic séché d'Ansart et épices jamaïquaines

1/ Singez les morceaux de viande Highland à l'aide de farine mélangée avec un quart de volume de paprika doux et un mélange d'épices de Ansart, puis faites-les rôtir sur toutes les faces dans une poêle antiadhésive à l'huile d'arachide et un peu d'huile d'olive bien chaude.

2/ Retirez les morceaux d'Highland de la poêle et placez-la dans une cocotte en fonte. Emincez finement carottes et oignons et faites-les revenir dans cette même poêle en remuant bien. Ajoutez ensuite le concentré de tomate, du thym et du laurier, ainsi qu'1dl de

Parmentier de viande Highland et légumes du jardin gratinés au fromage. Filets de truite au vinaigre, polenta, crème de chicons et croquants de Chioggia



vin blanc pour déglacer la poêle, puis versez le tout dans la cocotte. Versez dans cette cocotte le reste de vin blanc et l'eau, mélangez bien le tout et recouvrez tous les morceaux de viande du liquide.

3/ Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire un minimum de 4 heures au four à 150°C. Tout dépend de l'épaisseur de la viande, si cette dernière est fine, 2 heures suffiront.

4/ Après cuisson, retirez le couvercle et laissez refroidir à température.

5/ Epluchez, nettoyez et détaillez en morceaux égaux chaque légume. Faites cuire chaque légume séparément dans de l'eau et un bon trait de lait.

6/ Une fois vos légumes cuits, égouttez-les mais gardez bien le jus de cuisson. Rassemblez tous vos légumes dans un seul et même récipient, ajoutez du mélange de jus de cuisson et mixez afin d'obtenir une belle purée de légumes. Attention, ne versez pas tout votre jus de cuisson.

7/ Assaisonnez votre purée de basilic séché et épices jamaïcaines tout en incorporant une bonne noix de beurre.

8/ Retirez alors les morceaux d'Highland et passez le jus de cuisson au chinois fin. Dégraissez le jus et laissez-le réduire jusqu'à ce qu'il épaississe.

9/ Incorporez la viande au jus de légumes dans un plat. Recouvrez de purée de légumes, parsemez de fromage de la bergerie d'Acremont. Faites gratiner.

10/Servez sur assiette

Filets de truite au vinaigre, polenta, crème de chicons et croquants de Chioggia (pour 4 personnes).

- 4 filets de truites de Freux
- 125 gr de polenta
- ½ jus de citron
- ½ c à s de sucre
- ½ Chioggia
- ½ betterave
- 250 gr de mélange d'herbes et pousses du jardin
- 6 chicons
- 20 gr de beurre

Parmentier de viande Highland et légumes du jardin gratinés au fromage. Filets de truite au vinaigre, polenta, crème de chicons et croquants de Chioggia



- crème fraîche.
- Sel de Guérande à l'ail des ours
- Sel Maldon
- Huile d'olive
- Huile d'arachide
- Vinaigre d'Ansart
- Vinaigre de riz
- Sel et poivre

1/ Coupez votre filet de truite en 2 et ce, dans le sens de la largeur et disposez-les dans un plat creux, arrosez de vinaigre d'Ansart, huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.

Préparation de la crème de chicons

2/ Coupez la base de vos chicons en enlevant très peu de cœur afin de conserver l'amertume. Coupez finement vos chicons en oblique.

3/ Mettez-les dans votre poêle avec du beurre, un trait d'huile, sucre et assaisonnez de sel et poivre afin d'obtenir une belle caramélisation.

4/ Une fois vos chicons caramélisés, ajoutez la crème par-dessus et placez le tout dans un bol, assaisonnez de sel de Guérande à l'ail des ours. Mixez le mélange afin d'obtenir une crème. N'oubliez pas de goûter et de rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la polenta

5/ Mettez 60 cl d'eau dans une casserole et amenez à ébullition avec ½ cuillère à café de sel et ½ d'huile d'olive. Ajoutez la polenta au fur et à mesure tout en fouettant.

6/ Lorsque votre polenta fait des petites bulles, laissez cuire une petite minute et versez aussitôt le tout dans un plat en Inox pour avoir une épaisseur de +/- 2 cm maximum. Laissez refroidir.

7/ Une fois la polenta refroidie, détaillez la en petits carrés. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec huile d'arachide et faites croustiller les morceaux de polenta de chaque côté.

Parmentier de viande Highland et légumes du jardin gratinés au fromage. Filets de truite au vinaigre, polenta, crème de chicons et croquants de Chioggia



Préparation des croquants

8/ Epluchez votre Chioggia et votre betterave. Munissez-vous d'une mandoline et coupez vos légumes en fines lamelles.

9/ Faites-les mariner dans le vinaigre de riz 3 à 4 minutes.

10/ Pendant ce temps, faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

Saisissez côté peau vos filets de truites afin d'amener un peu de croustillant.

11/ Commencez par placer votre crème de chicons, disposez quelques morceaux de polenta sur l'assiette ainsi que vos légumes et vos filets de truites. Parsemez le tout de sel Maldon.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_parmentier-de-viande-highland-et-legumes-du-jardin-gratines-au-fromage-filets-de-truite-au-vinaigre-polenta-creme-de-chicons-et-croquants-de-chioggia?id=8916835&emissionId=5931