SANDRE

frit au beurre et ses
pommes de terre sautées
sur purée de panais,
jeunes oignons,
oignons frits marinés et nage

www.aquapri.dk

aquapri

Pour 4 personnes

Ingrédients:

2 filets de sandre entiers
beurre de cuisson
sel et poivre

1 kg de pommes de terre
beurre de cuisson
sel et poivre

1 panais
2 dl de crème
sel et poivre

2 jeunes oignons

1 oignon
1 oignon rouge
4 carottes
3 dl de vin blanc
coriandre en poudre
50 g de beurre
sel et poivre

2 petits oignons
0,4 dl de vinaigre
400 g de sucre
0,2 dl d'eau

Préparation:

Découper les filets de sandre en quartiers et les faire cuire dans le beurre à la poêle pendant 2 minutes, sur la peau. La peau devient rapidement croustillante. Retourner les filets et faire cuire pendant environ 2 minutes sur l'autre côté. Assaisonner de sel et de poivre.

Peler les pommes de terre, les faire bouillir pendant 10 minutes, laisser refroidir et les faire dorer dans le beurre. Assaisonner de sel et de poivre.

Purée de panais: faire cuire le panais, puis incorporer la crème et assaisonner de sel et de poivre.

Hacher grossièrement les jeunes oignons et en agrémenter l'assiette avant de servir.

Nage: hacher finement les oignons. Découper les carottes en petits morceaux. Mélanger les oignons, les carottes, le vin blanc et la coriandre et réduire le mélange de moitié à la poêle. Incorporer progressivement le beurre et assaisonner de sel et de poivre.

Marinade à préparer la veille:

Mélanger le vinaigre, le sucre et l'eau, puis porter le mélange à ébullition. Laisser refroidir. Découper les oignons en quartiers, ajouter le liquide et laisser mariner pendant un jour. Saisir ensuite les oignons d'une côté à la poêle.

www.aquapri.dk

aquapri

Une firme familiale danoise,
plus d'un siècle d'expérience dans l'élevage de poisson

Nous élevons et livrons toute l'année du sandre frais supérieur, véritable produit de l'aquaculture danoise. Notre sandre est élevé selon les principes d'une pisciculture durable employant des systèmes de circulation alimentés en eau fraîche depuis nos propres puits. Unique, notre sandre associe ainsi qualité exceptionnelle et écoresponsabilité. Avec sa structure fine et sa consistance ferme, sa chair est un envoûtement pour le palais. *Bon appétit!*