SANDRE

cuit sur sa peau
sur lit d'épinards et de tomates
rôties et sa sauce au thym

www.aquapri.dk

aquapri

Pour 4 personnes

Ingrédients:

600 g de filets de sandre, avec la peau *(écaillée)*

huile pour la friture

sel et poivre

400 g d'épinards

12 tomates roma

1 dl de fond de poulet (réduit pour un arôme prononcé)

100 g de beurre

1 c. à s. de feuilles de thym, nettoyées et rincées

Préparation:

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et disposer les tomates dessus. Faire cuire au four à 100 °C pendant 75 minutes.

Retirer les feuilles des épinards de leurs tiges et rincer les feuilles plusieurs fois à l'eau fraîche.

Faire cuire les filets de sandre à la poêle pendant 2-3 minutes sur la peau jusqu'à obtenir une peau dorée.

Assaisonner le poisson de sel et de poivre sur la chair. Retourner les filets de sandre, faire cuire pendant une minute sur la chair et servir immédiatement.

Pendant la cuisson du poisson, préparer la sauce en faisant bouillir le fond de poulet, puis en y incorporant le beurre et les feuilles de thym.

Dans le même temps, faire suer les épinards à la poêle pendant 2 minutes et assaisonner de sel et de poivre.

Disposer le sandre sur les épinards, verser un filet de sauce autour et disposer les tomates à côté du poisson.

En l'absence de fond de poulet, un huile aux herbes peut également être utilisée à la place de la sauce au thym :

Ingrédients:

2 poignées de fines herbes

½ gousse d'ail

1 dl d'huile de colza pressée à froid 2 c. à s. de graines de tournesol

sel et poivre

Préparation:

Mélanger les herbes, l'ail et l'huile, incorporer les graines de tournesol, remuer jusqu'à obtenir une consistance homogène et assaisonner de sel et de poivre

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!*