

Filets de bondelle sautés et brocolis en mousseline



Pour 4

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 500 g de brocolis
- 8 filets de bondelle, environ 100 g la pièce
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 pincées d'herbe à curry
- 50 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 10 g de farine
- 100 g de beurre (1)
- 5 g de beurre (2)
- 5 g de beurre (3)
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Mise en place : coupez les brocolis et réservez quelques rosettes pour la garniture. Lavez-les.

Assaisonnez les filets de bondelles de sel et poivre.

Préparation : portez à ébullition le bouillon de légumes avec l'herbe à curry puis ajoutez-y le brocoli.

Laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux, à couvert.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, portez à ébullition l'eau. Ajoutez-y une bonne pincée de sel puis plongez les rosettes de brocolis. Une fois cuites, refroidissez-les rapidement dans de l'eau glacée.

Quand les brocolis sont cuits, égouttez-les et réservez le bouillon pour plus tard. Mixez-les puis passez-les dans un chinois ou un tamis pour obtenir une purée fine. Si la purée de brocolis est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu du bouillon qui a été gardé auparavant. Ajoutez le beurre (2) et le jus de citron. Mélangez et réservez au chaud.

Farinez vos filets de bondelle. Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre (1), puis cuisez vos filets de bondelle environ 2 minutes sur chaque côté.

En même temps, dans une sauteuse, faites revenir les rosettes de brocoli avec du beurre (3) et assaisonnez à souhait.

Une fois prêts, vous pouvez dresser vos assiettes.

Conseil : vous pouvez accompagner votre met de pommes nature ou de riz.

Vin qui va bien

Hôtel Richard - 2019

Schmutz vins - Praz

L'Hôtel Richard est un excellent Chasselas, récompensé à multiple reprises, vinifié par la famille Schmutz au sein du Vully fribourgeois. Au nez frais et floral, tendre et avec une légère amertume finale, ce vin accompagne parfaitement nos filets de bondelle.

Cette recette vous est proposée par Beat Keusen:

Restaurant Le Bateau

Route du Port 8

1568 Portalban

Tél. +41 26 677 11 22

www.le-bateau.ch