Sandre du Lac de la Gruyère grillé au jus de carottes, gingembre et petits pois

-

Pour 4 personnes

Préparation : 60 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients

Poisson

- 240 g de filet de sandre (4 pièces)
- 8 belles petites carottes
- 400 g de petits pois

Sauce

- 10 g de beurre
- 20 g d’échalotes
- 10 g d’ail
- 250 g de carottes
- 125 g de gingembre
- 1,5 dl vin blanc
- 2 oranges (jus et zeste)
- 5 dl de double crème
- ½ citron
- sel et poivre

Préparation

Poisson

Griller les pavés de sandre bien chaud et finir la cuisson au four à 80° C environ 5 min.
Cuire les carottes et les petits pois à l'eau salée.

Sauce

Suer les échalotes et l'ail dans la sauteuse, rajouter ensuite les carottes et le gingembre et déglacer au vin blanc. Réduire.
Rajouter le jus d'orange, puis la double crème et cuire à nouveau 30 min. Mixer.
Saler, poivrer et ajouter le jus de citron.

Dressage

Chauffer les petites carottes et les petits pois dans un peu de beurre et d'eau et dresser en carré (cf. photo).
Verser la sauce dans le carré de carottes et petits pois et poser le sandre au milieu.
Vous pouvez ajouter des pluches de carottes en garniture.

Recette d'Alain Bächler
Ancien Chef étoilé du Restaurant Des Trois Tours à Bourguillon