



Sandre accompagné de couscous, moules et carottes nouvelles

Congélation choc professionnelle

Recette pour 10 personnes

Couscous

- 50 g d'huile d'olive
- 25 g de carottes
- 25 g de céleri-rave
- 25 g de poireau
- 25 g de carottes jaunes
- 6 dl d'eau
- 8 g de sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 g de cumin en poudre
- 1 g de curcuma en poudre
- 2 clous de girofle
- 2 anis étoilés
- 1 pincée de poivre noir
- 300 g de couscous
- 10 g d'huile d'olive au citron vert
- 30 g de pistaches décortiquées
- 30 g de pignons

Moules

- 1 kg de moules fraîches dans leurs coquilles
- 10 g d'huile d'olive au citron vert
- 1 dl de vin blanc
- 1 dl de crème entière
- 1 g de safran en poudre

Sandre sauté

- 50 g d'huile d'olive
- 1,5 kg de filet de sandre paré
- 10 g de sel
- 1 pincée de poivre

Carottes nouvelles sous vide

- 1 kg de carottes nouvelles
- 8 g de beurre
- 8 g de sel

Préparation

Couscous

- Couper en brunoise les carottes, les carottes jaunes, le poireau et le céleri
- Faire griller les pignons et les pistaches

Moules

- Bien nettoyer les moules et en retirer le byssus

Sandre

- Couper le sandre en morceaux de taille régulière

Carottes nouvelles

- Éplucher les carottes nouvelles et couper la tige verte pour n'en garder que 1 cm

Préparation

Couscous

- Faire revenir la brunoise de légumes dans l'huile d'olive
- Ajouter l'eau, porter à ébullition et ajouter au couscous
- Ajouter toutes les épices et laisser reposer à couvert pendant 15 minutes
- Ajouter les pignons de pin et les pistaches
- Assaisonner d'huile d'olive, de citron vert, de sel et de poivre

Moules

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle
- Faire cuire les moules à la vapeur et déglacer au vin blanc
- Couvrir les moules et les faire cuire à la vapeur à feu vif en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent
- Verser les moules avec le liquide de cuisson dans une passoire et recueillir le liquide de cuisson
- Laisser reposer le liquide de cuisson, décanter et passer à travers un torchon
- Réduire le liquide de cuisson de moitié (50 %), ajouter la crème et le safran
- Lier cette sauce pour lui donner la consistance désirée

Sandre

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, saler et poivrer le sandre
- Faire revenir le sandre côté peau jusqu'à ce qu'il soit croustillant, le retourner et ne le faire revenir que brièvement côté chair

Carottes nouvelles

- Conditionner les carottes nouvelles sous vide avec du sel et du beurre et les faire cuire sous vide au steamer pendant 8 minutes à 100 °C

Préparation avec les systèmes de cuisson suisses

Congélation choc professionnelle/Green-Vac

- Surgeler rapidement le sandre revenu à la poêle sur un tapis de silicone dans le FrigoJet prérefroidi
- Conditionner ensuite dans un sac sous vide et sceller (pas sous vide)
- Verser le couscous chaud dans une coupelle GreenVac et couvrir, refroidir à moins de 5 °C dans le Frigojet
- Pomper la coupelle GreenVac

Durée de conservation

Sandre sauté: 6 mois

Couscous: 10 jours

Carottes SV: 21 jours

Toutes les durées de conservation doivent être confirmées par des tests en laboratoire (contrôle autonome)

Remise en température

- Sandre en combisteamer à 118 °C avec 20 % d'humidité pendant 8 minutes
- Couscous en combisteamer à 118 °C avec 20 % d'humidité pendant 8 minutes
- Régénérer les carottes SV en bain sous vide pendant 8 minutes à 80 °C