

Filet de Sandre à la sauce Royale et au safran des Ardennes. Une recette ardennaise originale.

Ingrédients (pour 4 pers) :

2 filets de sandre

1 poireau

1 courgette

4 petites pommes de terre

2 carottes

2 échalotes

1 citron

2 pistils de safran des Ardennes

2 cuillères à soupe de moutarde

vin blanc

20 cl de crème liquide

sel et poivre du moulin

Déroulé de la recette :

Les légumes tournés

Munissez vous d'un couteau et épluchez les pommes de terre, carottes et courgettes. Faites des légumes tournés. Pour bien les réaliser, il faut faire 7 côtés égaux.

Ramenez la pointe du couteau vers le pouce. Ce qui permettra aux légumes d'avoir une forme ovalisée.

Plongez les légumes dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes.

Pour parfumer les légumes ajoutez un quartier de citron dans l'eau.

La rose de carotte

Coupez un tronçon de courgette. Dégarnissez le cœur de la courgette.

À l'aide d'un économe, coupez de fines lamelles de carottes.

Plongez le tout dans l'eau bouillante quelques minutes. Les lamelles de carotte ne doivent pas être cassantes.

Ensuite prenez ces lamelles et tournez les autour de votre doigt.

Puis posez les au cœur de la courgette.

La julienne de poireau

Épluchez le poireau et les carottes puis les coupez en fines lamelles.

Hachés une échalote et réservez-là.

Préparation du filet de sandre

Faites quelques entailles sur la chair du poisson. Cela permettra que le poisson ne gondole pas pendant la cuisson.

Mettez un fond de vin blanc dans votre casserole et posez votre filet.

Ajoutez le sel et le poivre du moulin.

Ensuite disposez votre julienne de poireau et carotte sur le poisson.

Ajoutez l'échalote hachée et disposée la tout autour du filet.

Versez 2 cuillères de moutarde au safran de Nathalie Bibanow dans le vin blanc.

Laissez cuire pendant quelques temps.

Le sandre enfin cuit, dressez le sur une assiette avec les légumes tournés et la petite rose de carotte.

La sauce royale

Après avoir retiré le poisson de la casserole additionnez la crème liquide au vin blanc et la moutarde safranée.

Portez le mélange à ébullition.

Pour lier la sauce ajoutez une cuillère de beurre roux à votre mélange.

Ajoutez le jus des pistils safranés dans la sauce.

Le final

Versez la sauce en filet autour du poisson et réservez votre sauce dans une saucière pour les plus gourmands.

Bonne dégustation et bon appétit.