

DOS DE LOUP DE MER, VIENNOISE D'AIL DES OURS, ASPERGES VERTES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
dos de loup de mer	2 kg
asperges vertes	32 pcs
chapelure	75 gr
poudre amandes	75 gr
parmesan	25 gr
beure	200 gr
feuilles ail des ours	150 gr
crème fraîche	400 gr (35% matière grasse)
fond de volaille	1 c. à s. (lyophilisé)
Radis	4 pcs
Tomates cerises	8 pcs (ou autre selon goût)
Sel, fleur de sel et poivre du moulin	
Boutons floraux/fleurs d'ail des ours	(pour la décoration)
Huile d'olive	

Préparation

1. Nettoyer et sécher l'ail des ours (20 feuilles) et le mixer avec la chapelure, la poudre d'amande, le parmesan, le beurre pommade et un peu de sel et poivre. Aplatir entre 2 feuilles de papier cuisson (+/- 2mm) et réserver la viennoise au frais 30' (ou congeler).

2. Portionner le loup (+/- 100gr par personne), le badigeonner d'huile d'olive, assaisonner de sel et poivre et le placer sur une plaque à four garnie d'un papier cuisson. Découper des morceaux de viennoise de la taille des morceaux de poisson et les placer sur ceux-ci. Cuire au four préchauffer à 180°C +/- 8 à 10

minutes.

3. Éplucher éventuellement les asperges vertes et ôter le pied, puis les cuire à la poêle à l'huile d'olive quelques minutes, mouiller très court (2-3mm d'eau et terminer la cuisson ainsi à mi vapeur. Couper en 3 tronçons à l'envoi.
-

4. Réaliser un coulis à l'ail des ours : faire réduire la crème fraîche additionnée d'un peu de fond de volaille, lorsque la consistance est nappante, placer dans un blender et ajouter +/- 150gr d'ail des ours émincé grossièrement et mixer finement, rectifier l'assaisonnement.
-

5. Sur assiette plate, disposer le poisson et les asperges harmonieusement, décorer de coulis et de feuilles/fleurs d'ail des ours, de 3 demi tomates cerises et de fines tranches de radis. Terminer par un tour de moulin à poivre.
-