

PINTADEAU, REDUCTION DE SUREAU, POMME DE TERRE A LA CIBOULETTE DE CHINE



Ingrédients pour 1 personne

Ingrédient	Quantité
Pomme de terre	1 piece
jeunes carottes	2 pieces
chou rave	1 piece
feuilles de pimprenelle	1 bouquet
ciboulette de chine	3 tiges
fleurs de sureau	3 fleur
filet de pintadeau	1 filet
fond de volaille	5 grammes
d'huile d'olive	2 cas
fleur de ciboulette	1 fleur
fleur de pensée	2 fleurs
Lait	0.50 litre

Préparation

1. Faire bouillir le lait puis y plonger le -ou les- filets de pintadeau. Retirer du feu laisser infuser jusqu'à la fin de la préparation de cette recette. Eplucher les carottes et le chou rave et les cuire dans dans une eau bouillante salée. Utiliser un vide pomme et vider la pomme de terre en longueur. La farcir de ciboulette de chine hachée avant de l'emballer dans du cellophane pour la pocher (cuire dans de l'eau).
2. Cueillir et laver quelques feuilles de pimprenelle, avant de les badigeonner d'huile d'olive pour rendre les feuilles brillantes. Faire bouillir les fleurs de sureau (débarrassées de leurs 'tiges') pendant 10min. Egoutter, ajouter le fond de volaille, laisser réduire rectifier l'assaisonnement. Une fois les carottes et le chou rave cuits, taillez-les en cubes ou en biseau, poelez-les, taillez la pomme de terre en façon pont-neuf. Poêlez-la et coupez-la en deux.

3. Retirez le pintadeau du lait, il sera encore rosé terminer le a la poêle a feu vif, puis 5min a feu doux.
Passez au dressage en y ajoutant les fleurs de pensées et la fleur de ciboulette en decoration.
-
-