

# TRUITE, PESTO D'ÉGOPODE ET CRUMBLE D'ANCHOIS



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Truite d'Ondeval	4 filets
Égopode	300 gr
Glaçons	100 gr
Égopode	40 feuilles
Ail des ours	15 feuilles
Amandes effilées torréfiées	10 gr
Huile d'olive	30 gr
Pain	100 gr
Anchois	20 gr
sauce soja	10 gr
Beurre	20 gr
Encre de seiche	10 gr
Huile de tournesol	200 gr
Vinaigre de riz	20 gr
Anchois salés	30 gr
blanc d'oeufs	60 gr
Jeunes pousses d'égopode	quantité souhaitée
Sushi su	quantité souhaitée
Sel, poivre, fleurs de sel	

## Préparation

1. Pilonner tous les ingrédients ensemble en incorporant un fin filet d'huile d'olives.
- 
- 

## L'huile d'égopodes

1. Blanchir à l'eau bouillante pendant 4 min les 300g d'égopodes puis mixer au blender avec les glaçons. Réserver au frais.
- 
- 

## Le crumble d'anchois

1. Toaster le pain au four. Faire revenir le beurre, les anchois, la sauce soja et l'encre de seiche avec le pain toasté. Mixer le tout au blender et laisser sécher 3 heures à 50°C.
- 
- 

## La mayonnaise d'anchois

1. Mixer tous les ingrédients au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une « mayonnaise ».
- 
- 

## La truite

1. Saler le filet de truite, badigeonner la chair de pesto d'égopodes. Reforme la truite. Former des boudins avec un papier film et pocher pendant 2 min dans de l'eau frémissante. Réserver au frigo. Au moment de servir, poêler au beurre noisette sur chaque face.
- 
-