

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://grelinettecassolettes.over-blog.com>

Quenelles de Bar aux Shiitakés

Ingrédients

pour 4 quenelles:

Un rouleau de film alimentaire résistant à la cuisson

Environ 300 gr de chair de Bar.

2 oeufs

1 cuiller à soupe de farine

1 échalote

3 shiitakés

1 cube de fumet de poisson

1 pointe de safran

Des bettes à cardes (deux portions raisonnables)

2 blancs de poireau

Sel et poivre

Le jus d'un citron et demi pour préserver les bettes de l'oxydation

Le jus d'un demi citron restant pour relever les saveurs du plat, au tout dernier moment

Méthode

Éliminer les arêtes des filets de bar. Les couper en morceaux et les mixer avec 2 oeufs, la farine, l'échalote, du sel et du poivre du moulin. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Faire sauter rapidement les champignons coupés en petites lamelles dans un peu d'huile d'olive avec sel et poivre. Au dernier instant de la cuisson, verser un filet d'eau, dont ils vont s'imbiber. ils vont ainsi renforcer leur saveur.

Préparer les "boudins". Pour cela utiliser du film alimentaire résistant aux hautes températures. Découper quatre rectangles de film et y verser (au milieu) la préparation de bar mixé à laquelle on aura ajouté les lamelles de shiitaké. Environ deux cuillers à soupe suffisent par "boudin". Replier le film sur lui-même en tenant les deux extrémités et en tournant. Plus on tourne, plus le boudin s'épaissit. Nouer les bouts. Placer dans un cuiseur à vapeur et cuire 5 minutes à partir de l'ébullition.

Dans les autres paniers du cuiseur : deux blancs de poireaux et des bettes à cardes citronnées généreusement (pour les empêcher de s'oxyder).

Laisser refroidir les quenelles et poursuivre la cuisson des légumes encore 10 minutes. Pendant ce temps préparer la sauce avec 2 blancs de poireau cuits à la vapeur en même temps que les quenelles, et un cube de fumet décongelé. Mixer pour obtenir une consistance crémeuse et ajouter une pointe de safran. Saler et poivrer.

Débarrasser les quenelles de leur enveloppe et les faire revenir rapidement dans la poêle des shiitakés. Dresser avec la sauce et les bettes, feuilles et cardes. Relever d'un filet de citron qui sublime le plat.

www.oct8bre.fr