

# Fisch and chips de tanche



Nombre de portions : 5

## Ingrédients

- 800 g Tanche
- 750 g Vitelotte
- 150 dl Huile de tournesol
- 5 Œufs
- 5.4 dl Huile d'olive
- 1 kg Citron
- 500 g Cornflake
- 25 g Moutarde
- 5 g Piment d'Espelette
- 15 g Sel
- 5 g Poivre
- 25 g Coriandre
- 25 g Persil plat
- 25 g Persil frisé



## Recette

- 1) Lever les filets de tanche ou demander à votre pêcheur. Couper les filets de poisson en petits morceaux et les faire mariner environ 1h-1h30 dans la marinade : jus de citron, piment d'Espelette, sel, coriandre, persil plat et huile d'olive.
- 2) Pour les chips de Vitelotte, laver les pommes de terre et faire de fines lamelles avec la mandoline. Les plonger dans une huile chaude à environ 140°C. Saler à souhait.
- 3) Paner les morceaux de poisson avec la farine et les œufs. Les rouler dans les cornflakes préalablement écrasés (non réduits en poudre), puis les passer dans l'huile très chaude à environ 180°C.
- 4) Pour la mayonnaise, monter les œufs avec un peu de moutarde, sel, poivre, huile de tournesol et ajouter quelques zestes et un peu de jus de citron.



Projet collaboratif TopChef  
Photo: François Wavre



# Risotto écrevisse-asperge



Nombre de portions : 5

## Ingédients

- 150 g Oignon
- 350 g Riz pour risotto
- 250 g Asperge
- 2.5 kg Écrevisse
- 250 g Tomate
- 150 g Carotte
- 100 g Parmesan
- 1 dl Vin blanc
- 5 g Poivre
- 5 g Piment de Cayenne
- 15 g Sel
- 1.6 dl Huile
- 150 g Céleri
- 75 g Beurre



## Recette

- 1) Commencer par les écrevisses, les châtrer et réserver les carcasses puis préparer le bouillon. Couper les carottes, les tomates et un tiers des oignons en quatre, le bout des asperges, le bout du céleri en petits morceaux et tout plonger dans l'eau préalablement bouillie. Ajouter sel et poivre puis insérer les carcasses d'écrevisse dans le bouillon.
- 2) Faire de fines lamelles avec les têtes d'asperge pour la décoration. Couper le reste des asperges en petits dés et les réserver.
- 3) Pour le risotto, couper le reste des oignons en petits dés et faire revenir dans une poêle huilée. Ajouter le riz et le faire légèrement griller. Déglacer au vin blanc et ajouter petit à petit du bouillon pour le cuire. Insérer les dés d'asperge pour les cuire tout en les gardant croquants.
- 4) Faire revenir les queues d'écrevisse dans un peu de beurre avec le piment d'Espelette.
- 5) Dans le risotto cuit, ajouter un peu de beurre et du parmesan avant de remuer et servir.

Projet collaboratif TopChef  
Photo : François Wavre



# Terrine de tanche aux petits pois



Nombre de portions : 5

## Ingédients

- 1 kg Tanche
- 2.5 dl Jus de citron avec zestes
- 5 g Laurier
- 5 g Poivre noir concassé
- 10 g Thym (5 g + 5 g)
- 100 g Oignon
- 0.3 dl Huile d'olive
- 1 dl Vinaigre blanc
- 1 kg Petit pois
- 2 g Gélatine
- 1.5 dl Crème (1 dl + 0.5 d)
- 100 g Fromage frais à tartiner
- 15 g Raifort (10 g + 5 g)
- Sel, poivre
- Tuiles de pain
- Mizuna noir



Projet collaboratif TopChef  
Photo : François Wavre



## Recette

- 1) Couper les filets de tanche en lanières, éliminer les arrêtes ou demander à votre pêcheur. Faire mariner dans le jus de citron avec poivre, laurier et thym. Emincer les oignons, les suer à l'huile d'olive, ajouter le vinaigre et porter à ébullition. Egoutter la tanche et la couvrir avec le mélange vinaigre-oignons.
- 2) Ecosser les petits pois, les blanchir à l'eau salée et les refroidir dans la glace. Garder la moitié et passer l'autre moitié au blender/mixeur.
- 3) Faire revenir la gélatine dans l'eau et la faire fondre. L'ajouter au mélange de yaourt blanc, crème légèrement fouettée et fromage frais travaillé au fouet. Saler et poivrer. Diviser la masse en deux. Assaisonner une moitié au raifort. Assaisonner l'autre moitié avec la crème de petit pois, le jus et les zestes de citron. Couler la masse au raifort dans un moule et faire prendre au frigo. Positionner les filets de tanche égouttés et les petits pois. Verser la masse aux petits pois. Laisser durcir au frigo durant une nuit. Démouler et couper en tranches.

# Risotto écrevisse-citron



Nombre de portions : 5

## Ingédients

### *Pour le bouillon*

200 g Oignon  
150 g Carotte  
100 g Céleri  
100 g Poireau  
5 g Thym  
10 g Poivre noir du moulin  
20 g Sel  
5 l Eau

### *Pour les écrevisses*

5 kg Ecrevisse  
300 g Citron  
10 g Poivre noir du moulin (5 g + 5 g)  
5 g Laurier (5 g + 5 g)  
100 g Poireau  
1 dl Huile d'olive

### *Pour la bisque*

200 g Oignon  
200 g Echalote  
5 g Thym  
5 g Poivre noir mignonette  
50 g Concentré de tomate  
20 ml Cognac  
20 g Estragon  
2 dl Huile d'olive

## Recette

1) Commencer par le bouillon. Couper les légumes en mirepoix, ajouter sel, poivre et thym. Couvrir d'eau et laisser mijoter au moins 30 minutes.

2) Couper la tête des écrevisses à moitié avec un gros couteau de cuisine et les réserver. Enlever les queues et châtrer les écrevisses. Plonger durant 3 minutes (contrôler la cuisson) les queues dans l'eau bouillante précédemment assaisonnée avec citron, poivre, laurier et poireau coupé en mirepoix. Plonger ensuite les queues dans l'eau glacée afin de retirer la carapace aisément. Conserver dans l'huile d'olive assaisonnée avec poivre et laurier.

3) Faire rôtir les carcasses d'écrevisse au four (180°C durant 15 minutes). Suer oignon, échalote, thym et poivre avec 100 ml d'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomate. Ajouter les carcasses et les éclater. Flamber au cognac. Couvrir avec le bouillon, ajouter l'estragon et laisser cuire 1h. Filtrer au chinois et laisser réduire à moitié. Filtrer au chinois fin.





## Ingrédients (suite)

### *Pour le risotto*

- 160 g Riz carnaroli
- 40 g Oignon
- 2 dl Vin blanc
- 2 g Sel
- 2 g Piment d'Espelette
- 20 g Mascarpone
- 20 g Parmesan
- 5 g Estragon
- 80 g Citron
- 30 g Mizuna vert
- 5 g Ciboulette
- Huile d'olive

## Recette (suite)

4) Ciseler l'oignon et le suer dans l'huile d'olive. Nacer le riz et l'assaisonner avec sel. Mouiller au vin blanc et laisser évaporer. Ajouter le piment d'Espelette et la moitié des queues d'écrevisses. Porter à cuisson en ajoutant la bisque peu à peu. Une fois le riz « al dente », le retirer du feu. Ajouter mascarpone, parmesan, jus et zestes râpés de citron et estragon ciselé.

5) Dresser dans des assiettes creuses, décorer avec l'autre moitié de queues d'écrevisses, pointes de ciboulette et fines feuilles de mizuna vert. Décorer le bord de l'assiette avec du piment d'Espelette et des zestes de citron râpé.

