

# Gravlax de gardon et betterave



Nombre de portions : 5

## Ingrédients

- 250 g Filet de gardon
- 1 Citron jaune
- 100 g Betterave crue
- 1 g Poivre blanc grain
- 1 g Coriandre grain
- 1 g Poivre rose grain
- 25 g Gros sel
- 25 g Sucre roux



## Recette

1) Eplucher les betteraves et les râper très finement. Etaler sans épaisseur sur différentes plaques et faire sécher au four (moyenne ventilation, sans humidité, 60°C) 4h minimum ou toute une nuit. Possibilité de remplacer par du jus de betteraves pur.

2) Mélanger poivres, coriandre, gros sel, sucre roux et zeste de citron jusqu'à obtention d'une fine poudre. Ajouter la poudre de betterave et mixer 30 secondes de plus.

3) Lever les filets de gardon et enlever les plus grosses arrêtes ou demander à votre pêcheur. Dans un plat, disposer le mélange sel dans le fond puis déposer les filets côtés peau. Recouvrir complètement avec le sel restant et masser délicatement. Réserver au frigo 3h-4h selon l'épaisseur des filets. Rincer les filets dans un grand bain d'eau froide pour enlever tout le sel. Eponger dans un torchon et finir le séchage sur grille dans le frigo durant 24h afin de mieux répartir la couleur et perfectionner le séchage.

4) Servir entier ou tranché et accompagner d'une crème d'herbes avec un peu de miel, moutarde et vinaigre, façon sauce gravlax.

Projet collaboratif TopChef  
Photo : Jean-Daniel Meylan



# Gravlax de tanche aux herbes et citron



Nombre de portions : 5

## Ingrédients

- 250 g Filet de tanche
- 2 Citron jaune
- 10 g Aneth
- 10 g Cerfeuil
- 1 g Poivre blanc grain
- 1 g Coriandre grain
- 1 g Poivre rose grain
- 25 g Gros sel
- 25 g Sucre roux



## Recette

1) Mixer tous les ingrédients secs et les zestes de citron jusqu'à l'obtention d'une fine poudre. Ajouter les herbes et mixer 20 secondes supplémentaires.

2) Lever les filets de gardon et enlever les plus grosses arrêtes ou demander à votre pêcheur. Dans un plat, disposer du mélange sel dans le fond puis déposer les filets côtés peau. Recouvrir les filets avec le sel restant et masser délicatement. Réserver au frigo 3h-4h selon l'épaisseur des filets. Rincer les filets dans un grand bain d'eau froide pour enlever tout le sel. Eponger dans un torchon et finir le séchage sur grille dans le frigo pendant 24h.

3) Servir entier ou tranché. Accompagner d'une crème d'herbes avec un peu de miel, moutarde et vinaigre, façon sauce gravlax, ainsi que quelques pickles de légumes.



Projet collaboratif TopChef  
Photo : Jean-Daniel Meylan



# Cromesquis de gardon



Nombre de portions : 5

## Ingédients

150 g Filet de gardon  
50 g Beurre  
5 dl Crème  
5 dl Lait  
100 g Farine  
4 Œuf  
2 Citron jaune  
1.5 l Huile de tournesol  
10 g Cerfeuil  
300 g Pomme de terre  
200 g Chapelure blanche  
4 g Sel  
1 g Piment d'Espelette  
Poivre du moulin



## Recette

1) Eplucher les pommes de terre et les tailler en gros cubes réguliers. Les mettre dans l'eau froide salée et cuire environ 25 minutes. Egoutter et écraser à la fourchette. Incorporer le beurre en cubes puis le lait et la crème chaude. Assaisonner et râper les citrons sur la préparation. Réserver.

2) Hacher le cerfeuil et mettre de côté.

3) Lever la peau des gardons ou demander à votre pêcheur. Tailler la chair en petits cubes, si possible sans arrêtes (bien que très fines). Incorporer à la purée froide avec le cerfeuil. Mouler dans des petits moules ou bacs à glaçons. Surgeler.

4) Paner les pièces surgelées en les trempant dans la farine, les œufs et la chapelure. Renouveler l'opération si nécessaire. Garder au congélateur.

5) Frire 2 minutes à 160°C puis égoutter dans un papier absorbant et saler. Disposer sur plat ou assiette. Râper par-dessus un peu de citron vert et un tour de moulin à poivre. Proposer une sauce tartare si besoin pour accompagner.

Projet collaboratif TopChef  
Photo : François Wavre



# Dôme de tanche courgettes et piquillos



Nombre de portions : 5

## Ingrédients

### *Pour la crème infusée*

250 dl Crème  
20 g Carotte  
20 g Poireau  
20 g Échalote  
5 g Thym frais

### *Pour la mousseline*

250 g Filet de tanche  
2 Citron jaune  
3 g Sel  
1 g Piment d'Espelette

### *Pour la garniture*

100 g Filet de tanche  
200 g Courgette verte  
200 g Courgette jaune  
5 g Basilic  
5 g Menthe  
60 g Piquillos

Projet collaboratif TopChef  
Photo : François Wavre



## Recette

1) Eplucher les légumes et tailler des tronçons réguliers. Ajouter la crème, faire cuire et arrêter avant ébullition. Couvrir et laisser refroidir. Filtrer et réserver au frigo.

2) Fileter la tanche ou demander à votre pêcheur. Mixer la chair de poisson sans arrêt dans une cuve froide (préalablement mise au frigo) jusqu'à formation d'une boule de pâte (signe d'extraction de la protéine). Incorporer petit à petit la crème infusée puis l'assaisonnement et les zestes de citron. Veiller à garder la préparation froide. Pour un meilleur résultat, passer la farce au tamis et réserver au frais.

3) Tailler le poisson en brunoises. Ciseler les herbes et réserver. Tailler les courgettes et piquillos en brunoise. Faire bouillir de l'eau très salée et plonger les courgettes. Cuire 1-2 minutes et refroidir dans l'eau glacée. Incorporer toutes les brunoises et herbes dans la mousseline de poisson à l'aide d'une langue de chat. Garnir les moules demi-sphère et filmer contact. Cuire en vapeur ou au four vapeur à 82°C pendant 15 minutes. Démouler à froid voir surgelé et servir froid ou tiède.