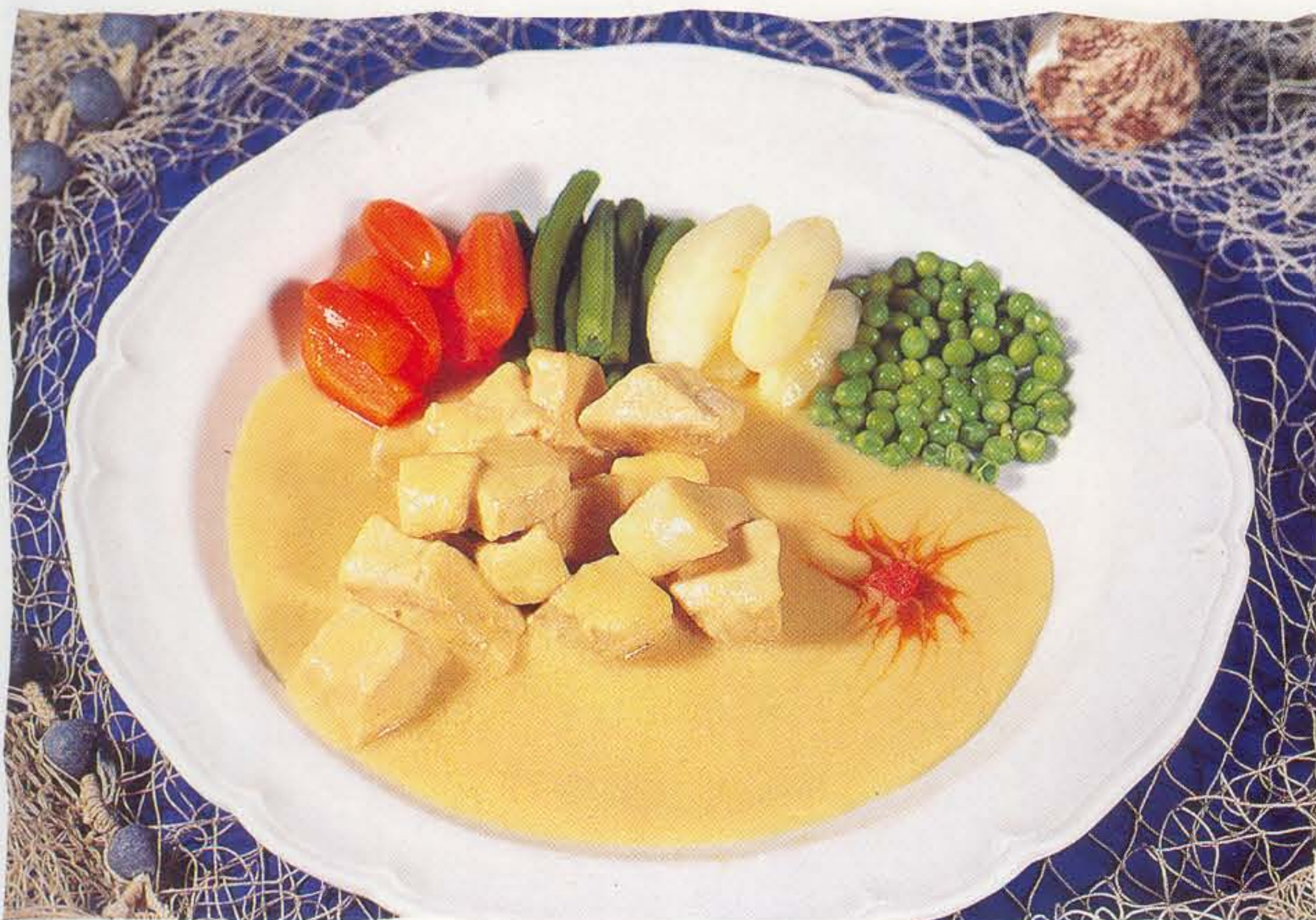


# Blanquette de thon aux petits légumes



## Élaboration de la recette

- 1) Tailler des médaillons dans les filets de thon de 110 à 120g chacun et réserver au frais.
- 2) Préparer les légumes. Éplucher les carottes et les navets et les tailler en petite jardinière. Tailler les haricots verts de même. Sauter séparément ces légumes à l'huile et au beurre en les laissant croquants et réserver au chaud.
- 3) Confectionner le roux blanc comme indiqué page 10. Faire refroidir.
- 4) Faire cuire le poisson. Confectionner un fumet de poisson comme indiqué page 9. Le verser sur les filets de poissons, saler, poivrer et porter à ébullition (frémillante). Laisser cuire 5 minutes.
- 5) Finition de la sauce. Décanter les poissons et tenir au chaud. Verser la cuisson sur le roux et porter à ébullition. Assaisonner et passer au chinois. Crémer, ajouter le jus de citron et les légumes. tenir au chaud.
- 6) Dressage : Déposer le filet sur l'assiette, napper de sauce avec les légumes et décorer d'une pointe de persil haché. Servir chaud.

**MOYENNEMENT FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION**

1 h 30 mn

**TEMPS DE CUISSON**

6 à 8 mn

**INGREDIENTS POUR 8 PERS**

- 150 à 200 g de filets de thon blanc par personne soit 1,6kg de poisson

Pour le fumet de poisson

- 800g d'arêtes de poissons  
- 50g de carottes  
- 80g de beurre  
- 1 bouquet garni  
- 1/2 l de vin blanc

- 100g de beurre  
- 160g de farine  
- 800g de carottes  
- 800g de navets  
- 250g de haricots verts chinois  
- 150cl d'huile d'arachide  
- 250cl de crème fraîche  
- 50g de persil pour le décor  
- Sel, poivre, sucre et jus de citron.

**MATERIEL**

- 1 planche à découper  
- 1 couteau moyen  
- 1 poêle  
- 1 rondeau  
- 1 casserole moyenne  
- 1 fouet à sauce

**LA NOTE DU TROUBADOUR**

Nous conservons dans cette préparation de cuisine ancienne toute sa tradition, en y apportant tout de même une touche allégée avec cette garniture de petits légumes sautés, taillés en jardinière.