

Loup tropical farçi aux petits légumes



Élaboration de la recette

1) Préparer les poissons : Habiller les loups et lever les filets comme indiqué page 8.
Attention, ne pas détacher les filets de la tête et laisser le ventre non défait.
Réserver au frais.

2) Préparer la duxelle de champignon : Éplucher, laver et ciseler finement les échalotes.
Laver et hacher les champignons.

Mettre à fondre dans une sauteuse 50 g de beurre.

Faire suer les échalotes sans coloration. Ajouter les champignons hachés.

Laisser suer jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation.

Assaisonner et remuer avec une spatule en bois. Cuire doucement pendant environ 10 mn.

Au terme de la cuisson, ajouter la chapelure et le persil haché et réserver au chaud.

3) Tailler et étuver la julienne du fenou : Tailler en fine julienne (filaments de 3 centimètres de long) les carottes, les navets, le poireau et le céleri.

Mettre à fondre dans une sauteuse (casserole plate) 50 g de beurre.

Ajouter la julienne, bien mélanger tous les légumes.

Laisser étuver 5 minutes. Assaisonner et réserver au chaud.

4) Terminer la farce : Mélanger intimement la duxelle et la julienne de légumes.

5) Farcir les loups tropicaux : Partager la farce dans chaque poisson, de la tête vers la queue en le maintenant sur le ventre.

Cuire les poissons : Mettre l'eau à bouillir dans le cuiseur à vapeur.

Beurrer légèrement avec un pinceau la partie trouée du cuiseur.

Ranger délicatement les loups tropicaux. Cuire à la vapeur 8 à 10 minutes.

6) Le dressage : Ranger les loups tropicaux dans chaque assiette.
Décorer avec une branche de persil chinois et les citrons en dents de loup.

MOYENNEMENT FACILE

TEMPS DE PREPARATION

1 h 30 mn

TEMPS DE CUISSON

8 à 10 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1 loup tropical par
personne soit 8
pièces

Pour la julienne de
légumes

- 200 g de carottes
- 150 g de navets
- 100 g de poireaux
- 50 g de céleri en
branche
- 50 g de beurre

Pour la duxelle de
champignons

- 400 g de
champignons de Paris
frais
- 50 g d'échalotes
- 50 g de beurre
- 30 g de persil haché
- 50 g de chapelure

Pour l'assaisonnement
- Sel fin et poivre moulu

Pour le décor

- Persil chinois
(coriandre)
- Citrons en dents de
loup

MATERIEL

- 2 sauteuses
(casserole plates)
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- 1 couteau d'office
- 1 cuiseur à vapeur
- 1 pinceau
- 1 paire de ciseaux à
poisson

LA NOTE DU TROUBADOUR

Le mélange de
champignons et de
légumes apporte à
cette préparation une
sensation de sous-bois
qui lui donne sa
particularité gustative.