Place aux épices

Les Chroniques Culinaires

Décembre 2017

Rillettes de merlu aux baies roses et gelée de mangue

Recette proposée par : Denis Piat, Sébastien Caron, Alain Fonlut, Olivier Biondi, Stéphane Cochart, Sébastien Better, chefs API Aquitaine.

Ingrédients :

Pour 4 personnes

200 g de merlu frais
3 citrons verts
20 g de carottes
20 g de poireaux
20 g de fenouil
50 g de mangue
Baies roses
50 cl de crème liquide 30% MG
1 échalote
Aneth
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de vinaigre de xéres
10 g de sucre semoule
1,5 feuilles de gélatine
1 botte de menthe
Aneth
10 ml d'huile d'olive
Sel fin
Poivre moulu

Progression :

1. Préparer un court-bouillon avec poireaux, carottes, fenouil, 1/2 citron vert et une demi cuillère à soupe de baies roses.
2. Cuire le merlu au court-bouillon 10 min, l'égoutter, l'émietter et le faire froidir. Mettre la gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
3. Laver, éplucher et couper la mangue en cubes. Mettre dans une casserole et ajouter 30 cl d'eau, additionnée de sucre et de vinaigre. Mixer le tout puis incorporer la gélatine préalablement essorée et verser sur une plaque. Mettre au réfigrérateur.
4. Monter la crème liquide avec le jus d'1/2 citron vert, la moutarde et une demi cuillère à soupe de baies roses moulues.
5. Incorporer la crème au merlu émietté froid et ajouter l'échalote hachée. Assaisonner.
6. Mixer un 1/4 de botte de menthe avec une 1/2 cuillère à café de baies roses, le jus d' 1 citron vert et de l'huile d'olive.
7. Quand la gelée de mangue est prise, tailler des cercles à l'emporte pièce et dresser sur assiette.
8. Avec un petit cercle pâtissier, dresser les rillettes de merlu (portion de 50 g) sur le cercle de gelée.
9. Présenter avec un peu de sauce menthe autour des rillettes accompagnées d'un quartier de citron, d'une branche d'aneth et de baies roses.

Baies roses

Les baies roses, couramment appelées « poivre rose », n'appartiennent pourtant pas à la famille des poivres. Lorsqu'elles sont fraîches, elles peuvent être pilées ou parsemées entières sur les plats pour l'esthétisme. Les baies ont un parfum doux et floral, délicatement boisé et légèrement résineux. Elles sont principalement produites au Brésil, Mexique, Équateur et à la Réunion. Enfin, on leur attribue des propriétés tonifiantes, antibactériennes et vasodilatatrices.

Flashez ce QR code et retrouvez nos recettes sur le site api-chroniques culinaires.com

Conception CréApi

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !