Pavé de truite de Banka cuite à l'unilatérale
Quinori de légumes comme un risotto
Graines de fenouil germées

31/12/2019 à 10h36

Par Scott Serrato

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pavés de truite de Banka de 150g chacun avec peau
- 200g de quinori
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 bulbe de fenouil
- 150g de carotte
- Graines de fenouil germées
- 5cl de soja
- 1dl de Crème de soja
- Gomasio, piment d'Espelette

Préparation :

- Faites cuire le quinori ;
- Émincez l'oignon nouveau ;
- Taillez la carotte en sifflets, la moitié du fenouil en petits quartiers et réservez les chutes de légumes pour réaliser le bouillon de légumes ;
- Mettez toutes les chutes de légumes dans une casserole, mouillez avec 1,5l d'eau et faites cuire 30 minutes ;
- Passez au chinois après la cuisson ;
- Faites cuire la carotte et le fenouil séparément dans le bouillon de légumes ;
- Faites suer l'oignon nouveau ;
- Ajoutez le quinori, mouillez à hauteur avec le bouillon de légumes puis faites cuire à feu doux. Au besoin ajoutez du bouillon de légumes petit à petit pour terminer la cuisson du quinori ;
- Une fois cuit, filtrez la moitié du jus de cuisson, ajoutez un peu de soja et la crème de soja, faites réduire légèrement et émulsionnez la sauce obtenue.

Mousse :

- Ajoutez 2cl de crème de soja dans 1dl de jus de cuisson, au besoin complétez avec le bouillon de légumes, montez légèrement en température et mixez avec le disque pour émulsionner de façon à obtenir une mousse.

- Faites cuire la truite rosée à cœur dans une poêle à revêtement antiadhésif côté peau ou à la plancha de 6 à 8 minutes, le temps dépend de l'ustensile de cuisson ;

- Taillez le reste de fenouil très finement à la mandoline et réservez-le dans l'eau glacée jusqu'au dressage.

Dressage :

- Disposez le quinori dans un cercle inox ou un carré. Posez dessus le fenouil cru et assaisonné à l'huile d'olive et au gomasio ;
- Posez le pavé de truite et les germes de fenouil, saucez avec la sauce assaisonnée au soja, ajoutez la mousse pour apporter de la légèreté au plat.