

Lieu jaune poêlé et pommes grenailles, sauce Soubise

Préparation 30 mn

Cuisson 35 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches de lieu jaune de 160 g environ

500 g de pommes de terre grenailles

2 feuilles de laurier

40 g de beurre

2 branches de persil plat

Gros sel, sel, poivre et sel de Guérande

Pour la sauce Soubise :

4 échalotes

10 g de beurre

20 cl de vin blanc

10 cl de fumet de poisson

20 cl de crème liquide (j'en ai mis 30 cl à 20 % de MG)

Laver les pommes de terre grenailles et les faire cuire à l'eau bouillant salée avec une poignée de gros sel et avec 1 feuille de laurier, pendant 30-35 mn environ (tester la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Préparation de la sauce Soubise : Hacher les échalotes en petits dés et les faire fondre pendant 5 mn dans 10 g de beurre, mouiller avec le vin blanc et laisser réduire par ébullition totalement. Ajouter le fumet de poisson et faire réduire à nouveau jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Incorporer la crème fraîche et laisser cuire 5 mn. Rectifier l'assaisonnement.

Poêler de chaque côté les tranches de lieu jaune pendant 3 mn à feu moyen dans 30 g de beurre noisette.

Réchauffer les pommes de terre égouttées dans 10 g de beurre avec une feuille de laurier et 5 c à s d'eau.

Répartir les pommes de terre sur les assiettes, poser une tranche de lieu jaune dessus, saler avec un peu de sel de Guérande et napper de sauce Soubise. Parsemer de persil ciselé et servir aussitôt.

Vin conseillé : un Riesling

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>