

Ingrédients

pour 4 personnes

- 800g de filet de Légine
- 50g de beurre, Sel fin, poivre

Pour la sauce

- 1dl de fumet de poisson,
- 300g de letchis,
- 50g de beurre,
- 1 cuillère à café de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de liqueur de letchis
- 1 /2 cuillère à café d'arome vanille
- 125 g de crème fraîche
- Sel fin, poivre du moulin



Pavé de Légine

sauce Aigre douce au letchis et à la vanille

Préparation

Détailler 4 escalopes de Légine et sauter au beurre avec coloration légère.

Maintenir au chaud. Garder les sucs de la cuisson du poisson afin de réaliser la sauce aux letchis.

Couper les letchis en deux (entiers) puis enlever la peau et les demi-noyaux (obtention de 2 demi-letchis réguliers). Sauter au beurre et dans les sucs du poisson les letchis avec une légère coloration, retirer, ajouter le vinaigre, le miel, la liqueur de letchis, le miel, cuire au caramel (gastrique) déglacer avec le fumet de poisson, réduire de moitié, puis ajouter la crème fraîche, laisser réduire à la nappe.

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les letchis dans la sauce.

Présentation

Dresser les pavés sur un plat ou une assiette, napper de sauce.

Vous pouvez servir les pavés avec du riz, pattes, ou petite purée de légumes.

