

Lavaret du Lac Maggiore avec gazpacho de laitue et huile de noisette



Une recette de Rolf Fliegau, chef du restaurant Ecco à l'Hôtel Giardino.

Préparation



Temps requis env. 240 minutes



Difficulté Difficile - Pour professionnels



Dosage 2 personnes

Caractéristiques



Plat Poisson - Coregone



Produit typiques Coregone - 0 km



Adapté en Été - Jours de soleil

INGRÉDIENTS

Gazpacho de laitue

- 1 laitue
- 1 concombre (sans pépins)
- 2 tomates
- 2 poivrons verts
- 1 gousse d'ail
- 80 g de jeunes pousses d'épinards
- 30 g de feuilles de basilic
- 70 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre noir en grains
- Un peu de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

Vinaigrette au citron

- 50 ml de jus de citron frais
- 50 ml d'huile de pépins de raisin
- 50 ml d'huile d'olive
- 50 ml d'huile de citron
- Sel
- Poivre
- Une pincée de sucre

Lavaret mariné et saisi

- 2 filets de lavaret
- 1 échalote
- 5 g d'estragon
- 1 lime
- 1 citron
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 tige d'estragon
- Fleur de sel
- Ciboulette fraîche

Décoration

- Noisettes
- Le pain fermier
- Les fleurs comestibles

Gaspacho de laitue

PRÉPARATION

1. Coupez le cœur de la laitue et gardez-le pour plus tard. Lavez soigneusement les feuilles restantes, blanchissez-les dans de l'eau salée pendant 10 secondes et plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée.
2. Lavez et hachez les légumes restants.
3. Mélangez les ingrédients dans le Thermomix pendant 2 minutes, passez au tamis fin et assaisonnez avec du sel, des grains de poivre frais et du poivre de Cayenne.
4. A conserver au réfrigérateur.

Vinaigrette au citron

1. Emulsionnez tous les ingrédients avec le mixeur et assaisonnez les cœurs de laitue avec celui-ci.

Lavaret mariné et saisi

1. Enlever les arêtes et la peau des poissons.
2. Râpez le zeste du citron et du citron vert, et pressez le jus.
3. Pelez l'échalote, coupez-la finement et ajoutez-la avec l'estragon au jus d'agrumes.
4. Mélangez le tout et faites-y mariner les filets de poisson pendant environ 20 à 30 minutes.
5. Faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les arômes restants et chauffez à 50 degrés, laissez reposer pendant 20 minutes et filtrez.
6. Retirez le filet de la marinade, enlevez les épices et séchez. Ensuite, étalez la marinade d'huile d'olive (température d'environ 30 degrés) sur le poisson et conservez au réfrigérateur pendant 2 heures.
7. Retirez le corégone de l'huile, le laissez sécher et le diviser en tranches.
8. Saisir le dessus à l'aide d'une torche de cuisine, le badigeonner d'un peu d'huile d'olive, l'assaisonner de fleur de sel et y ajouter de la ciboulette fraîche.

Noisettes

1. Faites rôtir les noisettes pelées au four à 180 degrés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et coupez-les en deux pendant qu'elles sont encore chaudes.

Chips de pain

1. Faites rôtir à la poêle à feu moyen de fines tranches de pain (le pain fermier est plus approprié) dans un peu d'huile d'olive et un brin de thym.
2. Faire égoutter sur du papier de cuisine.

Dressage

Mettez le filet de corégone saisi dans une assiette à soupe et versez le gaspacho. Faites mariner les cœurs de laitue avec la vinaigrette au citron et posez-les sur le filet de poisson. Versez l'huile de noisette dans le gaspacho, ajoutez les noisettes et saupoudrez de fleurs comestibles. Enfin, décorez avec les chips de pain et servez.