

Duo Terre et Mer de sot-l'y-laisse caramélisés et espadon fumé de Sicile sur son râpé de fruits et légumes, coulis de framboise au vinaigre balsamique

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 300 g d'espadon de Sicile fumé
- 30 pièces de sot-l'y-laisse confits
- 2 pommes Grany Smith
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 200 g de pousses de soja
- 50 g de piquillos
- 50 g d'alfalfa
- 200 g de framboises
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 1 botte de coriandre
- 50 g de miel de lavande
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 10 cl d'huile d'olive vierge et fruitée
- 10 g de beurre
- Sel et poivre PM



RÂPÉ DE FRUITS ET LÉGUMES Laver les courgettes, les pommes. Éplucher les carottes. Équeuter le soja. Ciseler la coriandre.

Tailler en julienne les courgettes, les pommes, les carottes et les piquillos.

Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive et faire sauter les légumes, assaisonner. Débarasser et ajouter la coriandre ciselée.

COULIS DE FRAMBOISE Dans un sautoir, mettre le beurre à fondre jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette. Ajouter les framboises, les faire revenir et déglacer avec le vinaigre balsamique. Laisser compoter à feu doux, mixer, passer et refroidir.

ESPADON Tailler en lardons et passer une minute au four vapeur à 80°C.

SOT-L'Y-LAISSE Faire caraméliser le miel dans une poêle, ajouter les sot-l'y-laisse et déglacer au vinaigre de cidre.

DRESSAGE Dans une assiette de forme carrée, disposer en long le râpé de fruits et légumes, poser les lardons d'espadon fumé dessus, mettre les sot-l'y-laisse de chaque côté et napper d'un fin cordon de coulis le tout. Pour la décoration, ajouter de l'alfalfa et des fleurs de capucines.