

FILET DE LIEU NOIR  
DE MER DU NORD  
ÉTUVÉE DE POIREAUX  
AUX AMANDES, SAUCE CHORON



Retrouvez l'histoire du lieu noir  
de mer du Nord en flashant ce code  
ou sur [www.transgourmet.fr/origine](http://www.transgourmet.fr/origine)





1 Filet de lieu noir Transgourmet Origine (301348)



2 Poireaux bio des Landes Transgourmet Origine (301577)\*



Poivre mignonette (300531)

## LES INGRÉDIENTS \* (POUR 10 PERSONNES) :

### Filet de lieu noir à l'unilatéral :

- 1 Filet de lieu noir Transgourmet Origine (301348) 10 pièces
- 1 Beurre demi-sel (196575) 75 g

### Etuvé de poireaux aux amandes :

- 1 Poireaux bio des Landes Transgourmet Origine (301577)\* 5 pièces
- 1 Beurre (196575) 75 g
- Amandes (294454) 50 g

### Poireaux frits :

- Huile de friture (301181) Pm
- Sel (300766) Pm
- Poivre (300519) Pm

### Sauce choron :

- 1 Echalote (287292)\* 2 pièces
- Vinaigre de xeres (300593) 15 cl
- Vin blanc (812295) 15 cl
- Poivre mignonette (300531) 8 g
- 1 Estragon (203269) 1 botte
- 1 Jaunes d'oeuf liquide (300650) 125 g
- 1 Beurre (196575) 400 g
- Purée de tomate (250524) 250 g

# FILET DE LIEU NOIR DE MER DU NORD ÉTUVÉE DE POIREAUX AUX AMANDES, SAUCE CHORON

### Filet de lieu noir à l'unilatérale :

Saisir les filets dans une poêle à feu vif avec le beurre. Les cuire à l'unilatérale en les arrosant avec le beurre moussoux pendant 3 minutes.

### Etuvé de poireaux aux amandes :

Fendre les poireaux en quatre et les laver sous l'eau froide. Les tailler en fine julienne et les cuire à feu doux dans du beurre 30 minutes. Concasser les amandes, les torrifier 5 minutes au four à 180°C. Mélanger ensemble les amandes et les poireaux étuvés.

### Poireaux frits :

Récupérer les extrémités des pieds de poireaux. Les frire 30 secondes à 160°C. laisser égoutter sur un papier absorbant puis assaisonner de sel et poivre.

### Sauce choron :

Eplucher et ciseler l'échalote, hacher l'estragon. Mélanger le vinaigre de xères avec le vin blanc, l'échalote, les 2/3 d'estragon, le poivre mignonette, réduire presque à sec puis filtrer. Clarifier le beurre. Incorporer les jaunes d'œufs à la réduction, monter un sabayon dans une sauteuse au bord du feu et ajouter progressivement le beurre clarifié. Ajouter la purée de tomates et le reste d'estragon haché.

Dresser.



TEMPS DE PRÉPARATION  
25 MIN



TEMPS DE CUISSON  
45 MIN



TRANSGOURMET