|  |
| --- |
| *Cylindre de flétan dans un manteau de crevettes rouges de Mazara, épinards avec émulsion de brocoli et huile d'éve. Flétan croustillant bonbon bon avec des notes d'nduja, de mayonnaise et de lait de soya au yogourt. Aspic d’agrumes et carotte.* |
|  | **FRANCESCO FORTE** http://www.elencoscuole.eu/files/logo/tmb/57727-s-caterina-amendola--logo-ok.jpgMacintosh HD:Users:andreacontaldo:Desktop:b2663bdf-cd5c-4a16-af5e-29ee128b5e8f.JPG***S. Caterina da Siena-Amendola*** **Salerno****Dose pour n. 4 personnes.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **K1 Junior**  | **Starter – CUISINE CHAUDE** |
| Titre du plat | ***Cylindre de flétan dans un manteau de crevettes rouges de Mazara, épinards avec émulsion de brocoli et huile d'éve. Flétan croustillant bonbon bon avec des notes d'nduja, de mayonnaise et de lait de soya au yogourt. Aspic d’agrumes et carotte.*** |

|  |
| --- |
| **INGREDIENTS POUR QUATRE PERSONNES**  |
| *350 g**90 g**100 g*100 g90 g50 g40 g100 g50 g50 g10 g5 gr10 g70 g300 ml | *Filet de flétan noir naturel IQF**Crevettes rouges de Mazara**Gros sel**Herbes aromatiques**Écorces d'agrumes (oranges et citrons)**Épinards frais**Crumble de goudron au fenouil**Brocoli au chou**Sel et poivre**Pommes de terre rouges cuites**Noix de pin**Ndjua**Gélatine végétale**Yaourt nature**Huile E.V.O. Toretta des collines de Salerno* | *1lt*1 gN° 3100 g300 g220 g120 ml60 ml20 ml4 ml7 ml50 g100 g30 g | Huile de tournesolPeau de limeOeufsFarine "00Pain pankoCarottesCentrifugeuse à carottesJus d'orangeJus de citronBergamoteJus de gingembreTiges mixtesLait de sojaJus de limes |

**PREPARATION**

POUR LE CYLINDRE DE FLETAN : Parer le fil de flétan coupé à la longueur (les boutures sont utilisées pour la croquette). Laisser mariner à sec pendant 10 minutes avec du gros sel aromatisé aux herbes et à l'écorce d'agrumes. Laver et sécher. Couper les crevettes rouges en deux et créer une sorte de manteau, garni de feuilles d'épinards préalablement blanchies, déposer le filet de poisson et former les cylindres serrés.

Vapeur à 55°C dans la pièce et 45°C au cœur.

POUR L'ÉMULSION DU BROCOLI : Cuire le brocoli dans de l'eau bouillante salée, refroidir dans de l'eau et de la glace pour arrêter la cuisson et l'empêcher de perdre sa couleur naturelle, émulsionner avec de l'huile d'olive vierge extra du sel et poivre blanc.

POUR LE BONBON DE FLETAN : Faire un tartare de flétan (boutures obtenues à partir du filet de flétan) légèrement assaisonné de sel, d'huile et de lime. Ajouter la purée de pommes de terre préalablement cuite au micro-ondes pendant environ 6/7 minutes, les pignons de pin et le ndjua. Former des boulettes d'environ 20 g de chapelure avec la farine, l'œuf et le pain panko, faire frire dans une grande quantité d'huile de graines.

POUR LES ASPICTS D'AGRUMES ET DE CAROTTES : Couper les carottes en allumettes et les cuire dans de l'eau salée. Séparément, faire bouillir tous les ingrédients avec la gelée, ajouter les carottes cuites et porter à ébullition avec le liquide pendant quelques minutes. Mettre dans les moules et refroidir complètement dans un refroidisseur à + 2°C.

POUR LA MAIONNAISE DE YOGURT ET D'AGRUMES : Ajouter au lait de soja le yaourt, le zeste d'agrumes

 et le sel, mélanger et ajouter l'huile de tournesol au fil.

Préparer les préparations de manière à former un triangle :

- Cylindre de flétan dans un manteau de crevettes rouges de Mazara, épinards avec émulsion de brocoli et huile d'EVO ;

- Flétan croustillant bonbon avec des notes d'nduja, de mayonnaise et de lait de soya au yogourt ;

- Aspic d'agrumes et de carottes.