



# FILETS DE SANDRE À LA CRÈME AUX ORTIES ET LENTILLES AUX POIVRONS DE RUDOLF ET KARL OBAUER



## QimiQ AVANTAGES

- Stable à l'alcool, à la chaleur et aux acides
- Lie les liquides et évite ainsi un dépôt des ingrédients
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses



25



moyen

## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

**600 g** Filet de sandre

Farine, griffig

**1** Œuf(s)

Pain noir, émietté

**3 cs** Beurre clarifié

Livèche (optional)

Basilic (optional)

## POUR LA CRÈME AUX ORTIES

**100 g** Pointes d'orties

**50 ml** Huile d'olive

**1** Gousse(s) d'ail

**50 g** Demi-crème acidulée

**50 g** QimiQ Base crème

Pâte de wasabi

Sel

## POUR LES LENTILLES AUX POIVRONS

**100 g** Lentilles rouges

Fond de poulet

**2** Poivron(s) vert(s)

**1 cs** Beurre

## PRÉPARATION

1. Pour la crème, faire cuire les pointes d'orties dans de l'eau salée, les égoutter dans une passoire en gardant un peu d'eau de cuisson. Refroidir les orties à l'eau glaciale et les presser.
2. Mixer les orties blanchies avec l'huile, l'ail pressé, 6 cuillerées d'eau de cuisson, la crème acidulée et le QimiQ Classic afin d'obtenir une consistance crémeuse (régler la consistance en ajoutant plus ou moins d'eau de cuisson). Assaisonner la crème avec le sel et la pâte de wasabi.
3. Laver les lentilles dans l'eau froide. Faire cuire dans de l'eau fraîche ou dans un fond de poulet (ça ne dure que quelques minutes). Égoutter les lentilles dans une passoire.
4. Nettoyer les poivrons, les laver et les couper en petit dés. Remuer les poivrons dans du beurre très chaud avec un peu de sel. Ajouter les lentilles aux poivrons dans la poêle. Avant de servir réchauffer les lentilles et assaisonner de sel.
5. Retirer les arêtes des filets de sandre. Couper les filets en 4 ou 8 morceaux égaux, les mettre côté peau dans la farine, les passer par l'œuf battu et les mettre ce côté dans les miettes du pain noir.
6. Faire chauffer le beurre dans une poêle allant au four. Déposer le sandre côté pané dans la poêle, faire saisir un court instant, tourner et faire cuire au four préchauffé à 200° C (le poisson doit rester translucide à l'intérieur; le temps de cuisson varie de 8 à 12 minutes dépendant de la grosseur).
7. Dresser le sandre sur les lentilles avec la crème aux orties tiède. Eventuellement décorer avec des fines lamelles de livèche ou de basilic.