



ROULADES DE SANDRE ET ÉPINARDS AUX LENTILLES CRÉMEUSES



QimiQ AVANTAGES

- Stable à l'alcool et aux acides
- Les garnitures sont plus fermes et stables
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Peut être réchauffé sans problème



25



simplement

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

POUR LES ROULADES DE SANDRE ET ÉPINARDS

125 g	QimiQ Base crème, non réfrigéré
200 g	Parties de sandre, haché
100 g	Épinards, passé
4 g	Sel
10 g	Jus d'un citron
4 cl	Pernod [anissette]
	Coriandre, séchée, moulues
600 g	Filet de sandre, pelé
200 g	Filet de saumon, pelé

POUR LES LENTILLES CRÉMEUSES

250 g	QimiQ Base crème, réfrigéré
200 g	Lentilles noires, trempés
200 g	Lentilles de montagne, trempés
100 g	Oignon(s) rouge(s), haché
50 g	Huile d'olive
40 g	Ail, haché
250 ml	Vin blanc
400 ml	Eau
80 g	Poireau, coupé
80 g	Carotte(s) jaune(s), pelée
160 g	Aubergine, pelée
120 g	Pleurotes du panicaut, coupé
	Sel, selon le goût
2 g	Poivre noir, fraîchement moulu
10 g	Persil, haché

PRÉPARATION

1. Pour la farce de poisson, mixer finement le QimiQ Classic, les parties de sandre hachées, les épinards, le sel, le jus de citron, le Pernod et la coriandre.
2. Aplatir les filets de sandre, les déposer sur un film alimentaire et y répartir la farce.
3. Y répartir les lamelles de saumon et enrouler, bien lier les deux bouts.
4. Cuire les roulades à la vapeur à 100 °C de vapeur pendant environ 20 minutes.
5. Verser les lentilles trempées dans une passoire, bien rincer et laisser égoutter.
6. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail et les lentilles et faire revenir.
7. Déglacer au vin blanc, faire réduire de moitié, mouiller avec de l'eau et bien les faire cuire.

8. Faire saisir tous les légumes dans l'huile d'olive et les ajouter aux lentilles cuites.
9. Affiner avec le QimiQ Classic réfrigéré, assaisonner et ajouter le persil haché.
10. Dresser avec les roulades de sandre.