



Bangladesh ***Filet de sandre
avec sauce au safran et
au Pernod***
Légumes en julienne
***Purée de pommes de terre
violette***

INGRÉDIENTS

**FILET DE SANDRE AVEC SAUCE
AU SAFRAN ET AU PERNOD**

(on peut remplacer le filet de sandre par du
loup de mer ou de la baudroie)

SAUCE

Compter env. 1 dl de crème, env. 0,5 dl
de bouillon ou de fumet de poisson par
personne

Safran en poudre ou en pistils

Persil haché

Aneth

**PURÉE DE POMMES DE TERRE
VIOLETTES**

Par personne 250 g pommes de terre
violette

Lait

Beurre

Sel

LÉGUMES EN JULIENNE

Carottes jaunes et rouges

Céleri

Poireau

Recette: Martin Bänziger,
www.restaurant-baenziger.ch

**FILET DE SANDRE AVEC SAUCE AU SAFRAN
ET AU PERNOD**

Griller les filets de sandre dans le beurre des deux côtés et réserver
au four.

SAUCE

Porter à ébullition un peu de vin blanc. Ajouter de crème, de
bouillon ou de fumet de poisson. Avant de servir, corriger
l'assaisonnement avec du Pernod, du sel, du poivre et du bouillon.

PURÉE DE POMMES DE TERRE VIOLETTES

Peler les pommes de terre violettes. Cuire dans l'eau salée.

Fouetter en purée avec un peu de lait et beaucoup de beurre.

LÉGUMES EN JULIENNE

Couper tous les légumes en julienne.

Blanchir brièvement dans de l'eau salée, refroidir à l'eau glacée.

Dresser la purée de pommes de terre au milieu de l'assiette avec une
poche à douille.

Arroser soigneusement de sauce.

Dresser les filets de sandre sur la purée de pommes de terre. Décorer
de brins d'aneth.

Faire sauter rapidement les légumes et une demi-tomate cherry, les
dresser en cercle sur l'assiette.

Cette recette est simple et rapide à mettre en place. La sauce peut
être préparée à l'avance.

La purée de pommes de terre peut également être gardée au chaud
au bain-marie.

Les légumes peuvent être réchauffés dans la même poêle que le
poisson.