

Cardine glacée, perle de coquillage et celtuce, morilles farcies

Par Nicolas MAGIE

Le restaurant

Le Saint-James
3 Place Camille Hostein
33 270 Bouliac



L'espèce

La cardine ou limande sole – *Microstomus kitt* - Pic de production : toute l'année



Ce poisson de fond vit entre les eaux côtières et 200m de profondeur. C'est un poisson plat pêché au chalut.

Ingrédients - 4 personnes

Laitue 5	Persil plat	Beurre clarifié
Celtuce 5	Huile d'olive	0.250 kg de parure de cardine
Jus de coquillage	Citron confit	0.250 kg de crème
Beurre	Ciboulette	Sel / piment
Quelques couteaux / palourdes	0.5 kg de jus de coquillage	Fécule de pdt
Vin blanc	0.0450 kg de gélatine végétale	1 citron vert
Echalotes / champignons	5 cardines de 1 kg	Fleur de sel

Préparation

Blanchir la laitue fortement à l'eau salée. Rafraichir, presser, mixer. Eplucher fortement, cuire à l'anglaise, refroidir, tailler en rondelle de 2 cm d'épaisseur, glacer dans le jus de coquillages à l'envoi. Ouvrir les coquillages marinière, réaliser les perles en les concassant, incorporer le citron et la ciboulette ciselé, mettre au bloc. Tremper les perles dans la gelée 2 fois. Gratter et parer les soles, portionner puis les ouvrir en portefeuille. Etaler la farce fine à l'intérieur, refermer, puis mettre s/vide avec une noix de beurre clarifié. Confectionner le glaçage en incorporant la crème dans la réduction de jus de coquillages, faire réduire de nouveau, puis ajouter la fécule au fur et à mesure en l'aillant délayer avant. Cuire les soles 6 à 8 min au four à 70°, retirer la peau, glacer les puis râpé un citron vert dessus. Fleur de sel à l'envoi.



Conseil de l'ONG SEAWEB

La cardine est un poisson plat peu connu qui mérite d'être valorisé. Il est important de varier sa consommation afin de ne pas augmenter la pression de pêche sur certains poissons



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

