

Céteaux à la sauce béarnaise froide et tempura de légumes

Par Nicolas NGUYEN VAN HAI

Le restaurant

Le Chapon Fin
1 rue du Prince Noir
33310 Lormont



L'espèce

Le céteau – *Dicologlossa cuneata* – Pic de production : été

©ifremer



Ce poisson, cousin de la sole, est plus petit que cette dernière. La taille réglementaire est de 15cm. Il est pêché au chalut près des côtes. C'est une pêche traditionnelle très pratiquée dans la région ALPC.

Ingrédients

2-3 Céteaux par personne
Farine de blé noir
Huile pour la friture
Echalotes

Vinaigre blanc
Estragon
Poivre mignonette
1 œuf

Huile
Farine de blé noir
Bière

Préparation

Gratté et nettoyer les céteaux, les assaisonner puis les rouler dans la farine de blé noir. Faire chauffer l'huile de friture à 180°C et les plonger 1 minute.

Préparation de la sauce Béarnaise :

Ciseler des échalotes, les faire infuser avec du vinaigre blanc, estragon, poivre mignonnette. Cuire un œuf 6 min, le mixer avec le vinaigre infusé et monter à l'huile comme une mayonnaise. Rajouter de l'estragon frais à la fin.

Légumes en tempura :

Passer des légumes de saison à la mandoline et les passer dans un tempura de farine au blé noir, réalisé au moment avec de la farine Treblec et un peu de bière. Les frire dans la même huile que les céteaux.

Conseil de l'ONG SEAWEB

Privilégiez l'achat de céteaux de grande taille (20 cm) pour être sûr qu'ils aient eu le temps de se reproduire avant d'être pêchés



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

