

Millefeuille de congre à la patate douce

Par Natacha MORIN

Le chef

Etudiante en licence professionnel hôtellerie restauration
Diplômée d'un BTS hôtellerie / Restauration
Lauréate du concours Olivier Roellinger, pour la préservation des ressources de la mer



L'espèce

Le congre – *Conger conger* - Pic de production : toute l'année



Ce poisson de forme allongée mesure entre 1m et 2m de long, il vit dans les roches et les épaves jusqu'à 300m de profondeur. Il est pêché principalement à la ligne par les ligneurs de La Cotinière.

Ingrédients

0.8 Kg Filet de congre sans peau	1 L de Lait	PM Clou de girofle, badiane (facultatif)
1 Kg de Patate douce	0.1 Kg de Beurre	PM Ail hachée ou semoule
PM de Sel et poivre du moulin	0.02 Kg de farine	0.3 Kg de Miel
	PM Thym & Laurier	½ botte ciboulette

Préparation

Porter à ébullition le lait avec les clous de girofle, la badiane et l'ail haché, hors du feu ajouter le congre et laisser reposer à couvert. Eplucher les patates douces et les tailler en tranches de 0.5 cm (conserver les chutes pour faire une purée, soupe ...) et les tailler à l'emporte-pièce si possible pour un résultat plus net. Mélanger 0.05 kg de beurre pommade avec le miel jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Faire sauter (à la poêle) les tranches de patate douce dans le beurre de miel à feu doux en retournant régulièrement (environ 10 min) jusqu'à obtention d'une texture légèrement fondante. Récupérer le congre sans jeter le lait de cuisson. Emitter la chair en vérifiant qu'il ne reste pas d'arrêtes, vérifier l'assaisonnement et réserver dans un récipient. Filtrer le lait de cuisson. Réaliser un roux avec 0.02 Kg de beurre et la farine, puis incorporer le lait (comme une béchamel, résultat plus liquide). Faire réchauffer si nécessaire la chair de poisson avec un peu de lait à feu doux.

Dresser l'assiette. Alternier dans un cercle (facultatif) tranche patate douce et chair de congre. Disposer la sauce par petite touche autour du millefeuille. Ajouter un petit peu de ciboulette.

Conseil de l'ONG SEAWEB

Peu connu du consommateur, le congre 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

