

Pavé de Baudroie Rôtie

Compotée de Chou Pointu au Lard du Ventoux

Billes de Navets & Mousse de Lait



Le Marché (pour 4 personnes) :

- 800g de baudroie ou queue de lotte
- 1 chou pointu
- 180 g de poitrine salée du Ventoux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 navets
- 250 ml de lait entier
- Beurre
- Huille d'Olive de Provence
- Sel et Poivre du moulin

La Recette :

1/ La Compotée de Chou : émincer le chou, pointu finement ainsi que l'oignon et les gousses d'ail.

Trancher des lardons dans la poitrine salée (100g)

Dans une cocotte faire fondre une noix de beurre dans un filet d'huile d'olive

Faire revenir les lardons avec les oignons et l'ail

Ajouter le chou éminé, saler et couvrir la cocotte

1h de cuisson en surveillant et si besoin ajouter un peu de fond de volaille

2/ Le Navet : éplucher et faire des billes avec l'aide d'une cuillère à pommes parisiennes

Blanchir les billes 15 min dans une eau bouillante salée

3/ La Mousse de Lait : Faire roussir le reste des lardons dans une petite casserole.

Faire bouillir avec le lait et laisser infuser 10 min

Filtrer, saler et poivrer.

4/ La Baudroie : trancher 4 beaux pavés et saler généreusement.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et y mettre les 4 morceaux à colorer 5 min de chaque côté.

Ajouter une belle noix de beurre et arroser le poisson sans cesse pendant 5 min.

Finir la cuisson 10 min au four à 180°C

5/ Dressage : dans une assiette creuse dresser la compotée de chou.

Déposer le pavé de baudroie coupé en deux.

Disposer autour les billes de navets revenues dans du beurre

Finaliser en faisant mousser le lait avec un mixeur plongeant.

Poser délicatement l'écume de lait autour de la lotte.



Bonne Dégustation !

Annaïck

Chef du Grand Puech de Mimet