

Filets de truite compotée de fenouil et tomate, et crème à l'absinthe

Pour 4 personnes

4 truites

5 fenouils

2 tomates « cœur de bœuf »

4 oignons nouveaux

150 gr de crème épaisse fermière

4 c à soupe d'absinthe

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Fleur de sel de Camargue



★ *La recette*

Lever les filets de truite, ôter les arêtes, enlever la peau et les passer sous un filet d'eau froide. Bien les sécher.

Huiler une plaque anti adhésive et déposer les filets de truite, les badigeonner d'huile, saler, poivrer et laisser en attente au frais.

Parer les bulbes de fenouil, garder le toupet, enlever les premières feuilles, et les émincer finement à l'aide d'une mandoline.

Centrifuger les parures et les feuilles pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.

Faire réduire 25 cl de jus au 2/3, ajouter la crème et l'absinthe, saler et faire réduire de nouveau jusqu'à la nappe. Laisser en attente.

Pendant ce temps, enlever le pédoncule des tomates, faire une incision en croix au dos, les plonger 5 secondes dans de l'eau bouillante.

Les refroidir dans l'eau glacée. Enlever la peau et tailler la chair en petits dés.

Faire suer les lamelles de fenouil dans un peu d'huile d'olive, ajouter la tomate à mi cuisson et 5 cl de jus de fenouil, saler et laisser cuire doucement à couvert pendant 15 mn environ.

Pendant ce temps préparer les oignons nouveaux, les laver, les émincer finement.

Ciseler les toupets et les mélanger aux

oignons nouveaux. Assaisonner d'un peu de fleur de sel.

Préchauffer le four à 160° et sortir les filets de truite du réfrigérateur.

Les mettre à cuire dans un four à 160° pendant 4 mn environ.

Remettre à température la crème d'absinthe, ajouter un peu de jus de fenouil si besoin et à l'aide d'un mixeur plongeur émulsionner quelques secondes.

★ *Comment dresser*

Dans des assiettes chaudes, déposer un filet de truite dans l'assiette, ajouter dessus la compotée de fenouil/tomate, couvrir par le second filet de truite, ajouter un peu de fleur de sel et de poivre du moulin et terminer par une ligne du mélange oignons nouveaux toupet de fenouil. Entourer de sauce à l'absinthe vos filets de truite.

Quelques fleurs de bourrache peuvent être déposées en dernière touche sur le poisson.



Les producteurs et artisans de Franche-Comté choisis par le chef

★ *Poissons*

Pisciculture du Moulin de Flagy
Mr DEMOULIN Pascal
70 000 FLAGY
Tél : 03 84 95 86 72
Port : 06 81 06 84 21

AUX POISSONS DE MER
Marché Beaux-Arts de Besançon
25000 BESANCON
Tél : 03 81 83 29 89

★ *Distillerie*

LES FILS D'EMILE PERNOT
25300 LA CLUSE ET MIJOUX
Tel : 03 81 39 04 28 au vert de cébette.

★ *Producteurs creme beurre et fromages regionaux*

Fromagerie du Pré Verdot
Benoit et Julie RABALLAND
3 bis route de Gray - 25170 CHAMPAGNEY -
BEURRE
Tél : 03 81 59 08 46

Fromageries ARNAUD à Poligny (39801)
JuraFlore Fort des Rousses
Tél : 03 84 37 14 23

★ *Vignobles*

Xavier GUILLAUME
Vignoble GUILLAUME
Route de Gy
70700 – CHARCENNE – France
Tél : 03 84 32 77 22

★ *Artisans*

La crèmerie du Marché
Pascal COLAS
Marché Beaux Arts de Besançon – 25000

Le Trou de souris
Aurore RAVACLEY
Marché Beaux Arts de Besançon - 25000

Boulangerie LA HUCHE A PAIN
Stéphane RAVACLEY
11, rue Rivotte – 25000 BESANCON
Tél : 03 81 82 03 50

