RECETTE DE PRINTEMPS

FILET DE FÉRA GRILLÉ SUR ASPERGES VERTES, SAUCE MOUSSELINE AU CITRON

Ingrédients
(pour 4 personnes)

- 800 g de filets de féra du lac Léman
- 2 c. à soupe de farine blanche
- 800 g d'asperges vertes
- 2 dl de vin blanc
- 2 dl de crème, 25% de graisse
- 1 c. à café de fécule de maïs
- Le jus et les zestes d'un demi-citron
- Sel, poivre

Préparation:

Parer les asperges, puis les tailler en tronçons biseautés de 2-3 cm de long.

Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les asperges durant 6m. égoutter et réserver au four préchauffé à 70 °C.

Assaisonner les filets de féra et les tourner dans la farine. Faire dorer à feu doux dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile de colza HOLL. Réserver au four avec les asperges.

Pour la sauce, déglacer la poêle avec le vin blanc et le jus de citron, laisser réduire. Délier la fécule de maïs avec un peu de crème, ajouter à la réduction de vin blanc tout en remuant. Incorporer ensuite le reste de la crème, rectifier l'assaisonnement.

Dresser les asperges sur 4 assiettes, déposer les filets de féra, garnir de sauce et décorer de zestes de citron.

