

Poissons

Filets de truite et crème de céleri au miso blanc


4h40

TEMPS TOTAL

2h40

PRÉPARATION

0

CUISSON

2h

REPOS

191

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les oignons rouges

2 **Oignon(s) rouge(s)**
10 cl **Vinaigre de vin**
20 cl **Eau**
15 g **Sucre semoule**
5 g **Sel**

Ingrédients pour la crème de céleri au miso blanc

200 g **Céleri-Rave**
4 c. à soupe **Miso**
1 **Lait entier**

Ingrédients pour la truite

1 **Truite(s)**
20 g **Sel**
40 g **Sucre semoule**

Étape 1

Préparation des oignons

- 1 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office puis les tailler en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
- 2 Si l'on ne possède pas de mandoline, utiliser un couteau éminceur.
- 3 Porter à ébullition l'eau et le vinaigre de vin avec le sel et le sucre dans une casserole.
- 4 Verser ensuite la préparation dans un saladier et laisser refroidir.
- 5 Mettre les lamelles d'oignon rouge dans la préparation, filmer le saladier et réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation de la crème de céleri au miso

- 1 Eplucher puis couper le céleri-rave en cubes grossiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Déposer les cubes de céleri dans une casserole et les recouvrir de lait entier.

- 3 Faire chauffer jusqu'à ce que les dés de céleri soient cuits c'est-à-dire très fondants.
- 4 Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans un dé de céleri, si elle pénètre sans résistance alors ils sont cuits.
- 5 Récupérer les morceaux de céleri quand ils sont cuits à l'aide d'une écumoire et les déposer dans le bol d'un blender.
- 6 Mettre le miso blanc dans le blender avec les dés de céleri et mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène.
- 7 Rajouter un peu de lait de cuisson si nécessaire, la purée doit être bien lisse.
- 8 Réserver jusqu'au dressage.

Étape 3

Préparation de la truite

- 1 Lever les filets de la truite à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 2 Tailler chaque filet en 3 morceaux à l'aide d'un couteau d'office et les déposer sur une assiette.
- 3 Verser le sucre et le sel sur les filets puis les filmer et les réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Étape 4

Finitions et dressage

- 1 Sortir les morceaux de truite du réfrigérateur, ôter le film et les laver sous l'eau fraîche.
- 2 Eponger l'excédent d'eau à l'aide de papier absorbant puis dresser les morceaux dans des assiettes de service.