

SANDRE DE LOIRE POÊLÉ, CROQUANT DE NOISETTES ET GIROLLES

Ingrédients pour 4 personnes :

1 sandre de Loire d'1 kg 500

300 g de girolles

500 g d'épinards

Pour le petit-lait* à l'huile de noisettes

50 cl de petit lait

3 cl d'huile de noisette

5 g de pain sec au levain

10 g de crème liquide

QS de sel

Pour le croquant de noisettes

60 g de pain desséché avec sa croûte

60 g de nougatine de noisettes (8 g d'eau, 30 g de sucre et 30 g de noisettes)

30 g de sucre semoule

20 g de maïzena

3 g de sel

30 g de beurre fondu

1 œuf entier

4 petits pics en bois

Vider le poisson et lever les filets. Les portionner en 4 parts et les réserver au frais.

Réduire de moitié le petit-lait en prenant garde qu'il n'attache pas. Mixer avec le reste des ingrédients, assaisonner et réserver.

Tailler le pain en petits morceaux de la taille d'un grain de maïs.

Confectionner la nougatine de noisettes. Tout d'abord torrifier les noisettes au four à 120° pour enlever leur peau brune et les concasser. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre et l'eau jusqu'à 160°. Retirer du feu et incorporer vigoureusement les noisettes concassées. Lorsque les noisettes sont bien enrobées de sucre, les débarrasser sur une plaque antiadhésive. Les laisser refroidir et les hacher au couteau de la même dimension que le pain. Dans un cul de poule rassembler la nougatine de noisettes, le pain, le sucre semoule, la maïzena, le sel et l'œuf. Remuer bien l'ensemble des ingrédients pour obtenir un mélange homogène. Mettre en forme dans un cône dans lequel aura été placé au milieu un petit pic en bois. Ne pas trop tasser pour avoir un croquant léger et aéré. Les dessécher au four à 130° durant 20 minutes jusqu'à ce que les croquants prennent une jolie couleur brune. Les laisser refroidir et les réserver.

Nettoyer les girolles et les blanchir. Les sécher et les réserver.

Au dernier moment poêler les parts de sandre dans un beurre de cuisson moussieux. Les arroser fréquemment avec le beurre. Contrôler éventuellement la cuisson avec une aiguille qui doit ressortir bien tiède.

Poêler les girolles dans un peu de beurre fondu. Faire de même avec les épinards.

Dans chaque assiette, déposer un peu de petit-lait, un croquant, des épinards et des girolles, puis une part de sandre.

* De son nom savant **lactosérum**, le petit-lait est le liquide que l'on trouve notamment au-dessus des yaourts ou des petits-suisses. Issu de la fabrication des fromages, c'est ce qui reste une fois que le lait caillé est égoutté.

Il contient du lactose (*glucide*), des protéines facilement assimilables, des vitamines B, des minéraux et des oligo-éléments tels que le calcium, le sodium et le potassium.

Peu calorique et sans matière grasse, il a de nombreuses vertus santé (transit, minceur, immunité), forme (*croissance musculaire*) et anti-âge (*antioxydants*).