

**SANDRE DE LOIRE POÊLÉ,**  
**GÂTEAU DE SARRASIN, KASHA ET GIROLLES DE SOLOGNE**  
**(Recette inspirée de Michel Bras)**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 sandre de Loire de 1 kg 500 à 2 kg  
200 g de girolles  
80 g de kasha

**Pour le jus de sandre**

70 g de beurre  
50 g d'oignon  
15 g de jambon de montagne  
10 g d'ail  
100 g d'arêtes et de parures de sandre  
1 zeste de citron  
1/2 verre de vin blanc  
200 g d'eau

**Pour le gâteau de sarrasin**

15 cl de lait  
40 g de beurre fondu  
2 g de sel  
45 g de flocon de sarrasin  
1 gros œuf (70 g)

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

Confectionner le jus de sandre. Faire revenir au beurre, l'ail, l'oignon hachés et le jambon. Au bout de 10 minutes, ajouter les arêtes et la parure de sandre et continuer la coloration. Mettre le zeste de citron et mouiller avec l'eau et le vin blanc. Laisser cuire à petit frémissement pendant 10 minutes. Passer cette cuisson au chinois pour recueillir le jus de sandre. Le faire réduire jusqu'à la consistance souhaitée. Réserver.

Pendant ce temps, nettoyer les girolles et les blanchir. Les sécher. Réserver.

Chauffer le four à 180°.

Porter le lait, le beurre et le sel à ébullition. Incorporer les flocons de sarrasin dans ce mélange et laisser gonfler 20 minutes à couvert, feu éteint. Ajouter le jaune d'œuf et le blanc monté en neige. Répartir dans 4 petits moules sans fond, beurrés et farinés. Les disposer dans un plat en porcelaine beurré et fariné, et les faire cuire dans le four ramené à 170° pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, verser le kasha dans un volume d'eau froide salée et porter à ébullition. Quand le kasha est cuit, soit environ 10 minutes, le rincer sous l'eau froide et l'égoutter. Réserver en attente.

Au dernier moment, tiédir les gâteaux de sarrasin au four à 100° durant 15 à 20 minutes. Poêler les pavés de sandre au beurre moussieux. Bien le nourrir de beurre. Dans une autre poêle, passer le kasha dans un peu d'huile d'olive. Réserver en attente. Poêler ensuite vivement les girolles.

Sur chaque assiette, poser un pavé de sandre, un gâteau de sarrasin et les petites girolles. Dresser de chaque côté du poisson un trait de kasha et un trait de jus de sandre.