

**SANDRE DE LOIRE SNACKÉ, GÂTEAU DE SARRASIN,
KASHA ET GIROLLES DE SOLOGNE**
(Recette inspirée par 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 (*sarrasin décutilé et grillé à la poêle*)

- 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

15 cl de vin blanc flambé

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 flocons de sarrasin

1 gros œuf de 70 g

Vider le sandre et lever les filets. Le portionner en 4 parts égales ou presque. 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 les parures de sandre et continuer la coloration. Ajouter le zeste de citron et mouiller avec l'eau et le vin blanc flambé. Laisser cuire à petit frémissement pendant 10 minutes. Passer ce jus de sandre au chinois pour recueillir un jus de sandre filtré. Le faire réduire jusqu'à la consistance souhaitée. Réserver.

Pendant ce temps, nettoyer les girolles et les blanchir. Les sécher ensuite dans un linge. Réserver.

Faire chauffer le four à 180°.

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

Au dernier moment, tiédir les gâteaux de sarrasin durant 15 à 20 minutes dans le four ramené à 100°.

Pendant ce temps, dans un volume d'eau froide salée porté à ébullition, verser le kasha. Quand au bout de 10 minutes il est cuit, le rincer sous l'eau froide et l'égoutter. Réserver en attente dans un plat au chaud.

Snacker ensuite à la poêle dans un beurre moussieux les pavés de sandre et bien les nourrir de ce beurre à l'aide d'une cuillère à soupe. Les débarrasser et les garder mettre dans un plat couvert d'un papier d'aluminium dans le four. Remettre un peu d'huile d'olive dans la poêle et cuire vivement les girolles durant 2 à 3 minutes. Refaire la même chose avec le kasha.

Dans chacune des assiettes chaudes, disposer harmonieusement un pavé de sandre, un gâteau de sarrasin et des petites girolles. Dresser de chaque côté des pavés de sandre une ligne de kasha et un trait de jus de sandre.

NB : ce plat peut aussi se préparer avec une perche.