

Sardines confites à la fleur de sel

Pommes de terre tièdes / crème de raifort

Recette du chef triplement étoilé Christian Le Squer



- 8 pièces de sardine
- Gros sel
- Ail
- Romarin
- 8 petits toasts de pain de sarrasin

CRÈME RAIFORT :

- 100 g de crème liquide
- 1 zeste de citron
- 5 g de raifort frais
- 5 g de jus de citron
- ½ feuille de gélatine
- 5 g de raifort en pot

8 POMMES DE TERRE MITRAILLE :

- PM* sarrasin torréfié
- PM* gros sel

Pour
4
personnes

- ① Habiller les sardines puis les mettre au sel avec ail romarin pendant 6 heures. Enlever la peau puis les réserver dans l'huile avec ail et romarin.
- ② Faire chauffer la crème avec le zeste de citron et le raifort frais, ajouter la gélatine, puis verser sur le citron et ajouter le raifort en pot.
- ③ Infuser 30 minutes. Assaisonner puis réserver au froid. Cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel, 30 minutes à 160°C, éplucher et réserver.
- ④ Faire revenir les pommes de terre au beurre sans coloration avec les graines de sarrasin torréfié.

COMMENTAIRES NUTRITIONNELS

Par le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

• La sardine est un poisson gras très riche en oméga 3 (régulation du cholestérol et diminution du risque de formation de caillots).

Des études ont démontré que la consommation de poissons gras réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

*Petite mesure