

Pavé de maigre vapeur en écailles, vinaigrette tomates et asperges par Patrice Hardy.



Ingrédients pour 8 personnes :

1.2 kg de maigre en filet (environ 0.150 gr/personne)
400 g de carottes
400 g de courgettes
Fleur de sel

Pour la vinaigrette tomates

60 g de moutarde de Meaux
50 g de vinaigre de xérès
10 g de pulpe de tomate
70 g d'huile d'olive 1^{ère} pression
100 g de dés de tomates de variétés anciennes
80 g de dés de fenouil
½ botte de basilic thaï frais
16 pièces de câpres à queues
24 pointes d'asperges vertes

Demander directement à votre poissonnier de vous trancher de beaux pavés de maigre.

- Canneler les courgettes et les carottes. Les blanchir quelques minutes à l'eau salée puis les refroidir.
- Assaisonner les pavés de maigre et dresser les carottes et les courgettes avant de mettre en cuisson au four vapeur.
- Réaliser la vinaigrette en direct.
- Blanchir les asperges à l'eau salée. Bien les refroidir pour garder la couleur. Remettre à température au four quelques minutes avant de servir.

Dressage.

- Avec herbes frites et émulsion de crustacés.