

Ballotine de poisson aux petits légumes de saison

PRÉPARATION 45min **CUISSON** 30min **REPOS** 10min

POUR 6 PERSONNES

Pour la garniture

- 4 carottes jaunes
- 1 botte de carottes
- 1 courgette
- 250 g Pois gourmands
- 17cl d'eau
- 1.5cl d'huile d'olive
- 3 pincées de sel
- 3 tours de moulin à poivre
- 1 bouquet d'aneth

Pour la ballotine

- 800 g de poisson blanc
- 3 blancs d'œufs
- 25 cl de crème liquide
- 3 pincées de sel
- 3 tours de moulin à poivre

MATÉRIEL Alfapac

- Film micro-ondes

Peler et couper les carottes en dés.

Laver et couper les haricots mange-tout en biseaux.

Laver, couper en deux la courgette et l'épépiner, puis la tailler en petits dés.

Disposer les légumes dans des plats séparés allant au micro-ondes.

Ajouter 10 cl d'eau pour les carottes, 5 cl d'eau pour les haricots et 2 cl d'eau pour les courgettes, puis les couvrir avec le film micro-ondes et le percer de quelques trous.

Les faire cuire séparément à puissance maximale : 8 à 10 minutes pour les carottes, 5 à 6 minutes pour les haricots et 3 à 4 minutes pour les courgettes, puis les laisser reposer environ 3 minutes à couvert.

Garder un peu de carottes et de courgettes pour la ballotine et les tailler en plus petits dés.

Rassembler ensuite les légumes restants, ajouter l'huile d'olive, assaisonner et bien mélanger, puis couvrir d'un film micro-ondes pour les garder au chaud.

Mixer le poisson dans le bol d'un robot avec les blancs d'œufs et la crème liquide, puis assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter les petits dés de légumes à la farce et bien mélanger.

Couper deux rectangles de film micro-ondes sur le plan de travail.

Déposer la mousseline de poisson au centre de chaque rectangle. Rouler les films pour former des boudins puis rouler les boudins sur eux-mêmes en serrant bien chaque extrémité et les fermer avec de la ficelle alimentaire ou en réalisant des nœuds avec le film.

Faire cuire les ballotines environ 10 minutes au cuit vapeur.

Pour le dressage :

Ciseler finement l'aneth.

Enlever le film alimentaire des ballotines. Couper les extrémités puis tailler en biseaux.

Répartir deux morceaux dans chaque assiette, déposer la garniture et parsemer d'aneth.



Astuce du chef

« Pour une ballotine plus relevée, parfumez votre farce de poisson de piment d'Espelette et ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîches. »

