



MEDAILLON DE BAUDROIE FARCI SUR LIT DE FENOUIL

Pour 4 personnes

- 8 Médallions de baudroie (1,5 cm épaisseur)
- 100 g Crevettes crues et pelées
- 5 dl Fond de poisson
- 1,5 dl Crème
- 2 ou 3 Fenouils (petits et jeunes) avec un peu de verdure
- 1 Limette
- 1 c.c. Curry
- 2 Branches de sauge
- Sel et poivre du moulin

Recette :

1. Couper les feuilles de sauge en lamelles fines, couper les crevettes en tout petit cube (brunoise), ajouter l'écorce de limette, et bien mélanger le tout.
2. Entailler une poche dans les médaillons, farcir avec le mélange crevettes-sauge et fermer avec un cure-dents. Arroser les médaillons avec le jus de limette, laisser reposer 10 minutes.
3. Couper les fenouils en tranches de 5 mm d'épaisseur, et les étaler dans le récipient perforé du cuit – vapeur, saler légèrement, saupoudrer avec la verdure du fenouil
4. Porter à ébullition le fond de poisson et laisser cuire à couvert 5 minutes. Ajouter les médaillons sur les légumes et laisser cuire encore 4 à 5 minutes.
5. Prélever 1 à 2 dl du fond de cuisson, y ajouter la crème et le curry, porter à ébullition et laisser réduire de moitié à grand feu. Assaisonner de sel et poivre, éventuellement de jus de limette.
6. Pour servir présenter fenouil et médaillons sur l'assiette préchauffée, et napper de sauce.

Mai 2008, Guy Nicolet - Ernest Scherler – Bernard Taeschler