



SANDRE POÊLE À L'AIL RÔTI

Pour 4 personnes

600 g	Filet de sandre sans peau
8 pc	Tranches de lard à rôtir (pancetta)
40 gr	Beurre
12 p	Gousses d'ail
10 cl	Bouillon de volaille
	Sel, poivre

Recette :

1. Couper le filet de sandre premièrement dans le sens de la longueur et ensuite dans la largeur pour obtenir quatre morceaux de même calibre.
2. Inciser les morceaux pour éviter qu'il se recroqueville durant la cuisson. Les rouler sur eux-mêmes. Les entourer de 2 tranches de pancetta et les attacher avec de la ficelle de boucher.
3. Dans une poêle, faire fondre 10gr de beurre. Cuire les tournedos de sandre 3 minutes de chaque côtés avec les gousses d'ail non épluchées.
4. Pendant ce temps, monter hors du feu le jus de volaille avec le reste de beurre.
5. Assaisonner de sel et poivre.
6. Disposer les tournedos de sandre dans les assiettes, verser de la sauce autour des pièces et servir chaud avec 3 gousses d'ail en chemise.
7. Accompagner de pommes de terre et de tranches de pancetta poêlée.

Mars 2006, Pierre Chaperon, Jacky Durrenmatt, Valentin Michoud