

# *Barbeau confit,* pousses de colza, graines torr fi es, yuzu

RECETTE IMAGIN E PAR LE CHEF CHRISTOPHE HAY



*Elle & Vire*<sup>®</sup>  
PROFESSIONNEL  
*L'envie du vrai*

# Barbeau Confit, pousses de colza, graines torrifiées, yuzu



## RECETTE ORIGINALE DU CHEF CHRISTOPHE HAY

### RECETTE POUR 10 PERSONNES

#### BARBEAU

2 pièces de barbeau  
1 L d'huile de colza torrifié

Écailler et vider le barbeau. Lever les filets, les désarêter à l'américaine soigneusement. Retirer la peau, veiller à bien ôter la partie sanguinolente puis mettre les filets en saumure pendant 15 minutes. Les passer ensuite à l'eau claire pendant 15 minutes. Sécher chaque filet dans du papier absorbant, puis les rouler dans du film alimentaire, côté peau à l'intérieur, pour obtenir un cylindre bien régulier. Tailler ensuite chaque cylindre en tronçons réguliers de 60 g. Ils seront plongés durant 15 minutes dans l'huile de colza torrifié à 56° C pour confire et extraire tous ses arômes.

#### SAUMURE

2 L d'eau  
400 g de sel marin  
200 g de sucre  
1 gousse d'ail, thym, laurier, baies de genièvre, graines de coriandre

Porter l'eau à ébullition, ajouter le sel, le sucre puis l'ail, les herbes et les épices. Laisser refroidir et réserver au frais.

#### GARNITURE COLZA

10 jeunes pousses de colza

Blanchir dans une eau salée les pousses de colza. Les conserver bien fondantes. Ôter toutes les queues. Réaliser des roulés de feuilles de colza compressées et envelopper dans une feuille de colza.

Former des fagots de queues de colza avec un brin de ciboulette, les tailler à 2 cm de longueur.

Frire à 140°C dans une huile neutre quelques jeunes feuilles de colza. Débarrasser sur un papier absorbant et assaisonner.



Accédez à plus d'informations en cliquant sur le produit

[www.savencia-fd-foodservice.com](http://www.savencia-fd-foodservice.com)

@elleetvirepro\_france

#### GEL YUZU

100 g de jus de yuzu  
1,5 g d'agar-agar

Faire chauffer le jus de yuzu et monter à ébullition avec l'agar-agar. Après 1 minute, passer au chinois étamine et placer au frais. Une fois la gelée prise, mixer au bamix jusqu'à l'obtention d'un gel. Débarrasser en pipette pour le dressage.

#### SAUCE

1 L de fumet de poisson  
1 L de **Crème Excellence Elle & Vire Professionnel®**  
Quelques pousses de colza  
100 g d'huile de colza torrifié

Cuire quelques pousses de colza dans une eau bouillante salée durant 7 minutes. Une fois cuites, glacer au beurre afin de conserver la chlorophylle. Mixer afin d'obtenir une pâte verte.

Réduire le fumet de poisson au 3/4. Ajouter la crème et réduire à nouveau de 3/4.

Mixer au blender les deux préparations et monter à l'huile de colza torrifié. Rectifier l'assaisonnement et refroidir. Réchauffer au dernier moment pour ne pas perdre la chlorophylle.

#### DRESSAGE ET FINITIONS

100 g de graines de colza torrifiées  
Quelques fleurs de colza

Placer au centre de l'assiette le barbeau cuit et recouvert de graines de colza torrifiées. Sur la droite, déposer les feuilles compressées de pousses de colza, quelques fagots. Finir avec quelques points de gel yuzu, deux feuilles frites et les fleurs de colza.

*Plus d'inspirations ?*

RECEVEZ NOTRE  
NEWSLETTER  
PERSONNALISÉE

