

Filet de Mulet Lippu



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1kg de mulet gris
- 100g de carottes
- 100g de betteraves jaunes
- 100g de betteraves Chioggia
- 100g de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 5g de gingembre frais
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de sésame
- 50g de gingembre confit
- 1 càs de thé vert à la bergamote



Source : Le guide du WWF sur les produits de la mer

DURÉE TOTALE : 25 MIN

– RECETTE :

- Dans une théière, préparer le thé vert, puis ajouter le gingembre confit coupé en dés et laisser refroidir.
- Trancher finement les carottes et les betteraves à la mandoline, puis émincer le fenouil.
- Dans une poêle, cuire les filets côté peau. Lorsque la peau est croustillante et le filet pratiquement à point, le retourner et retirer la poêle du feu.
- Réchauffer l'infusion de thé et faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- Ajouter les carottes, les betteraves, puis le fenouil.
- Remuer rapidement et faire cuire, en préservant le croquant des légumes.
- Ajouter l'huile de sésame, l'ail ciselé et le gingembre frais haché.
- Déposer les légumes dans un plat. Placer les filets dessus, les arroser de l'infusion de thé au gingembre, et déguster chaud !

Recette proposée Francois Pasteau, chef français

