

Filet de cardine, Céré'Sun® et légumes racines

Variez des traditionnelles associations de riz/poisson en proposant un accompagnement céréalié adapté !



Ingrédients

Nombre de portions :

 20 portions

- 20 filets de cardine
- 1 kg de Céré'Sun®
- 600 g de betterave jaune
- 400 g de cerfeuil tubéreux
- 400 g de panais
- 1 botte de persil plat
- Sauce blanche citronnée
- Pistaches torréfiées
- Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Couper en mirepoix les légumes racines. Les cuire en vapeur, avec une botte de persil plat et du gros sel.
- 2 Cuire au four les filets de cardine, 85°C pendant 15 minutes.
- 3 Réhydrater le Céré'Sun® préalablement graissé et salé.
- 4 Dresser les assiettes : les légumes racines surmontés des filets de cardine.
- 5 Révéler le plat en l'accompagnant d'une sauce blanche citronnée
- 6 Pour l'apport de croquant, parsemer de pistaches torréfiées.