

GOUJONNETTES DE SOLE, SESAMES ET FLOCONS D'AVOINE

sauce tartare mentholée

www.professioncuisinier.com

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Filets de sole 1 Kg
Citron 5 Pièces

PANURE ANGLAISE

Farine 0,100 Kg
Œufs 4 Pièces
Huile 0,010 L
Sel, poivre PM
Sésame 0,025 Kg
Flocons d'avoine 0,200 Kg

SAUCE TARTARE MENTHOLÉE

Jaune d'œufs 2 Pièces
Moutarde 0,050 Kg
Jus de citron 0,005 L
Huile colza ½ Litre
Cornichons 0,100 Kg
Échalote 0,100 Kg
Câpres 0,050 Kg
Cerfeuil ¼ Botte
Ciboulette ¼ Botte
Menthe ¼ Botte
Sel, poivre PM
Yaourt à la Grecque 0,250 Kg
(finition)

FINITION

Salade roquette 0,250 Kg
Oignon rouge 0,050 Kg
Huile d'olive 0,010 L
Vinaigre balsamique 0,003 L
Sel, poivre PM

PROGRESSION

1. Tailler les goujonnettes. Parer les filets de sole et les dégorger quelques minutes à l'eau froide puis épongez-les. Détaillez de fines tranches de 6 à 8 cm de long et de 5 mm d'épaisseur. Réserver au frais.

2. Paner les goujonnettes. Égoutter les goujonnettes sur papier absorbant, saler et poivrer. Les fariner, puis les passer dans une anglaise composée d'œufs battus à la fourchette, de sel, de poivre, d'huile. Passer enfin les goujonnettes dans le mélange de sésames et flocons d'avoine préalablement mixé en chapelure.

3. Préparer la sauce tartare et les citrons. Historier les citrons en dents de loup et les réserver au frais. Ciseler très finement les échalotes et la ciboulette, hacher le cerfeuil et tailler en très fine chiffonnade la menthe. Tailler en brunoise les cornichons et les câpres. Mélanger la moutarde, les jaunes d'œufs, le jus de citron et l'assaisonnement dans un cul-de-poule. Incorporer progressivement l'huile en fouettant pour monter la mayonnaise. Réserver au frais. Au moment du dressage final, ajouter les échalotes, les herbes, les cornichons et les câpres bien égouttés. Rectifier l'assaisonnement si besoin et détendre la sauce avec le yaourt à la Grecque.

4. Frire les goujonnettes. Frire à 180°C, bien égoutter sur papier absorbant et assaisonner.

5. Dresser les goujonnettes en buisson. Accompagner le dressage avec une salade de roquette assaisonnée et de pickles d'oignons rouges et d'une jolie quenelle de sauce tartare mentholée.

