

Toute l'année

Barbue rôtie, flan de carottes

et sabayon au Sauternes



Barbue rôtie, flan de carottes



et sabayon au Sauternes

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 25 minutes

Pour 4 personnes: 4 tronçons de barbue de 250 g environ avec la peau, 50 g de beurre, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour le flan de carottes : 400 g de purée de carottes, 100 g de fromage frais à tartiner, 1 œuf + 1 blanc, 2 pincées de cardamome ou de muscade moulue

Pour le sabayon : 25 cl de Sauternes, 2 jaunes d'œuf, 40 g de beurre demi-sel mou, poivre

- Mixez la purée de carottes avec le fromage, l'œuf, le blanc d'œuf et la cardamome, salez, poivrez.
- Versez le mélange dans des ramequins et mettez-les dans une sauteuse. Ajoutez de l'eau chaude à mi-hauteur et faites cuire 15 min à petit feu avec un couvercle.
- Dans une petite casserole, amenez le vin à ébullition et faites-le flamber complètement. Ajoutez les jaunes d'œuf.
- Déposez la petite casserole dans une autre plus grande, remplie à moitié d'eau chaude. Fouettez à feu vif sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit tiède et mousseux, 5 min environ. Coupez le feu, incorporez le beurre, poivrez. Gardez le sabayon au chaud dans le bain-marie.
- Dans une sauteuse, mettez le beurre et l'huile à chauffer, salez et poivrez la barbue. Mettez-la à dorer côté peau foncée, 5 min environ. Plusieurs fois, prenez le mélange beurre-huile et arrosez le poisson afin de le cuire sans le retourner.
- Servez chaque part avec un flan de carottes et le sabayon.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Penser toujours
à éteindre la hotte
quand vous flambez
un aliment
avec de l'alcool.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr