

Banon en copeaux sur Barbu en habit vert



Catégorie

Plat



Personnes

4 personnes



Temps préparation

25 minutes



Temps de cuisson

8 minutes



Ingrédients

4 filets de barbu épais
1 carotte
1/2 boule de céleri
1 blanc de poireau
1 grosse laitue
50 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 [Banon](#) de Banon sec

Pour la sauce vierge:

1 échalote
1 jus de citron
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 branches de basilic
Sec et poivre

Préparation

Lavez, égouttez et taillez le céleri, la carotte et le poireau en julienne. Lavez, essorez et faites blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée la salée la salade.

Faites revenir la julienne de légumes dans du beurre pendant 10 minutes. Egouttez et réservez au chaud.

Préparez la sauce vierge. Lavez, essorez et ciselez le basilic. Epluchez et émincez l'échalote. Mélangez dans un saladier l'échalote avec le jus de citron, le sel, le poivre, le basilic et l'huile. Emulsionnez la sauce à l'aide d'un mixeur.

Faites une incision dans l'épaisseur du filet de barbu, salez, poivrez et farcissez avec la julienne. Enveloppez le filet farci avec les feuilles de laitue. Disposez les filets de barbu dans le panier d'un cuit-vapeur et faites cuire environ 10 minutes en vérifiant la cuisson.

Retirez la croûte du Banon et faites des copeaux à l'aide d'un couteau économe.

Dressez les filets sur les assiettes, arrosez de sauce vierge et ajoutez les copeaux de Banon. Servez avec une salade de pousses d'épinard.

Vous pouvez parfumer le bouillon de cuisson avec des épices et un bouquet garni.

Une recette de Marc Labourel.