

GRONDIN PERLON

pané au paprika,
écrasé pomme de terre /
patate douce,
crème vanillée

 4 personnes



INGRÉDIENTS

POUR LE POISSON

- 4 filets de grondin perlon (150 à 180 g chacun)
- 1 dl d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PANURE

- Farine
- 1 c. à café de paprika doux
- 1 œuf battu
- Chapelure asiatique (type panko)

POUR L'ÉCRASÉ

- 500 g de pommes de terre farineuses
- 300 g de patates douces
- 60 g de beurre
- Quelques feuilles de céleri branche finement émincées
- 1 feuille de laurier

POUR LA CRÈME VANILLÉE

- 2 dl de crème liquide entière
- 1 dl de crème à monter
- 2 dl de bouillon de poule
- ½ gousse de vanille
- 1 échalote finement ciselée
- Un peu de roux pour la liaison



1

PRÉPARER L'ÉCRASÉ

- Éplucher les pommes de terre et les patates douces. Les couper en gros morceaux. Les cuire dans une eau salée frémissante avec la feuille de laurier pendant 20 à 25 minutes.
- Égoutter soigneusement et retirer le laurier. Écraser grossièrement à la fourchette. Incorporer le beurre et les feuilles de céleri branche finement émincées. Assaisonner de sel et de poivre.
- Réserver au chaud.

2

RÉALISER LA CRÈME VANILLÉE

- Faire suer l'échalote dans une noix de beurre sans coloration.
- Ajouter le bouillon de poule ainsi que la demi-gousse de vanille fendue et grattée. Laisser réduire légèrement pendant quelques minutes.
- Ajouter la crème. Laisser mijoter à feu doux pendant 4 minutes.
- Lier légèrement avec le roux jusqu'à obtenir une texture nappante.
- Mixer puis filtrer pour obtenir une sauce lisse. Rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre blanc.
- Incorporer au dernier moment la crème fouettée.

3

CUIRE LE GRONDIN

- Vérifier soigneusement l'absence d'arêtes.
- Assaisonner les filets avec le sel, le poivre et une pincée de paprika.
- Préparer la panure : Passer les filets dans la farine mélangée au paprika, puis dans l'œuf battu, terminer avec la chapelure asiatique.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les filets panés 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle coloration dorée et croustillante.
- Ajouter le beurre en fin de cuisson. Arroser les filets avec le beurre mousseux pendant environ 30 secondes.



DÉCOUVREZ
D'AUTRES RECETTES

www.boulogne-lamerendirect.fr

*Ici, la mer
nous inspire*

