

#### Brandade de Paiche

4 perssones

## **INGREDIÉNTS**

400 g de Filet de Paiche
600 g de Pommes de terre charlottes, épluché et taille en cubes
1 L Lait
20 cl Crème Fraiche
30 g de Beurre demi sel
5 cl d'Huile d'olive
1/2 botte de Ciboulette
2 gousses d'Ail
Thym
Laurier, sel fin
Poivre Blanc

30 g Chapelure



### **PROGRESSION**

Préchauffez le four a 240 (thermostat 7/8) ou mettre en position Grill.

- 1. Dans une casserole couvrez les pommes de terre avec de l'eau froide salée, cuire (25 Mn)
- 2. Egouttez et passer au presse puree; ajouter 1 cuillère a soupe d'huile d'olive et la crème fraiche.
- 3. Dans une casserole mettre le Paiche a Poché dans le lait froid agrémenté de sa garniture (ail, thym laurier, sel fin, poivre blanc et 1 filet d'huile d'olives)

Au premier frémissement, couper le gaz et laissez reposer 5 min.

- 4. Émiettez le Paiche, faire revenir rapidement une gousse d'ail hachée avec un peu d'huile d'olives y ajouter le poisson émietté, retirez du feu et ajoutez la ciboulette ciselée. Rectifiez l'onctuosité de la purée (avec un peu de lait de cuisson si nécessaire (ou en profiter pour réaliser sa purée lyophilisée)
- 5. Frottez une gousse d'ail dans le plat à gratin, puis chemisez avec un peu de beurre

Montez la brandade en 3 couches: une couche de purée, les miettes de poissons puis finir par une couche de purée.

- 6. Saupoudrez la surface de la brandade avec le mélange de chapelure et parmesan, parsemez de petits morceaux de beurre (pour faciliter la coloration)
- 7. Mettre à gratiner 5 min, servir avec une petite salade de Mâche.





### Filet de Paiche aux figues rôties

4 perssones

# INGREDIÉNTS 4 portions de 180 Gr de filet de Paiche

12 Figues

4 ccs d'Huile d'Olive

2 Oignons

4 gousses d'Ail en chemise.

1 morceau de Gingembre de 2 cm long

2 Citrons en saumure (épiceries orientales)

1 ccs de Miel

Sel et Poivres

60 g de Pignons

1 branche de Romarin



## **PROGRESSION**

Préchauffez le four à Th.7 (210 C).

1. Pelez les oignons et hachez-les. Lavez les Figues.

Prenez en 4 et coupez-les en morceaux. Epluchez le gingembre et râpez-le.

Egouttez les citrons et coupez-les en quartiers. Dans une poele, faites suer 5 min les oignons dans un cc soupe d'huile. Ajoutez les 4 figues, les citrons et le gingembre et faites revenir 2 min en remuant. Incorporez le miel et 3 ccs soupe d'eau et laisser mijoter doucement 20 mn. Rectifiez l'assaisonement.

2. Déposez les 8 figues restantes dans un plat de cuisson et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez un cc soupe d'eau dans le plat, cuire 10 min a four chaud. Arrosez 2 ou 3 fois en cour de cuisson. Gardez les fruits au chaud. Faites rôtir les figues.

3. Dans une Grande Poele, Chauffez les 2 derniers cuil d'huile et faire dorer les filets de Paiche avec l'ail en chemise. Au bout de 2 min baissez le feu peu à peu, couvrez la poêle et laisser cuire 5 min.

Vérifier la cuisson en incisant légèrement un filet avec la pointe d'un couteau.

Dressez le poisson dans les assiettes et répartissez les figues, arrosez de jus des figues roties, parsemez de romarin.





#### Paiche Braise au Vin Blanc

4 perssones

# **INGREDIÉNTS**

50 g de Beurre

4 Echalotes

150 g de Champignon de Paris

4 Tomates

1 petite feuille de Laurier

1 Branche de Thym

1 Branche d'Estragon

1 Bouquet de Persil

750 g de filet de Paiche

Sel, Poivre du Moulin

1/2 Bouteille de Vin blanc sec

30 g de petits morceaux de Beurre



#### **PROGRESSION**

- 1. Beurrez un plat allant au four et mettez-y les échalotes émincées, les champignons nettoyés et coupes en lamelles, les tomates mondées (pelees, épinées) et concassées, les herbes et le persil hache.
- 2. Posez le poisson sur son lit de légumes .Salez, Poivrez, arrosez avec le Vin.
- 3. Répartissez le Beurre dessus, couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire environ 20 min dans le four préchauffé à 210 C.
- 4. Sortez du four et servez avec du riz blanc.





#### Blanquette de Paiche a L'ancienne

4 perssones

## **INGREDIÉNTS**

650 g de Cubes de 3cm de Ventrèche de Paiche

Sel, Poivre blanc

60 g de Beurre

2-3 Carottes

4 petits Oignons

1 Branche de Céleri

1 Brindille de thym

1/4 de feuille de Laurier

quelque brin de Persil

1 gousse d'Ail

1 clou de Girofle

1 Cs de Maïzena

1/4 L de vin Blanc

1/4 L d'eau froid

300 g de Champignon de Paris

2 jaunes d'œufs

125 ml de Crème Fraiche

2-3 ccs de Persil haché



#### **PROGRESSION**

- 1. Salez, poivrez et faites dorer les cubes de Paiche dans le beurre mousseux en cocotte.
- 2. Retirez le poisson et ajoutez les carottes épluchées et coupées en gros morceaux, les oignons et l'ail pelés, les herbes, épices. Etuvez (suer sans coloration) le tout quelque minutes sans couvrir.
- 3. Déglacez au vin Blanc, réduire de moitié, puis couvrir avec l'eau.

Portez à frémissement, écumez si nécessaire . Cuire 20min.

4. Réservez les légumes, placez-les dans une cocotte avec le Paiche, passez le liquide de cuisson au chinois dans une casserole. Liez avec la maïzena préalablement délayée avec un petit peu d'eau froide, battre au fouet. Ajoutez les champignons entier (ou coupes les en 4 selon leur taille). Cuire 5min.

Terminez la cuisson du Paiche et réchauffez les carottes dans la sauce.

- 5. Battez ensemble à la fourchette la crème et les jaunes d'œufs, ajoutez à la préparation hors du feu pour lier.
- 6. Saupoudrez de persil hache, servez avec un riz pilaf.





#### Paiche vapeur aux herbes

4 perssones

## **INGREDIÉNTS**

2 tiges de Citronnelle finement hachées
60 gr de Sucre en Poudre
8 cl de Nuoc-mam
700 gr de Ventreche de Paiche
1 Piment rouge épépine et finement hache
2 c.a. café de Gingembre frais finement râpé
8 cl de jus de Citron vert
1 c. à soupe de Nuoc-mam
1 c. à soupe de Sucre de Palme

10 gr de feuilles de Menthe

15 gr de feuille de Basilic

3 Concombres Libanais coupent en morceaux



## **PROGRESSION**

- 1. La marinade: mettez la citronnelle, le sucre en poudre et le nuoc-mam dans un bol ajouter le poisson, mélangez pour que chaque morceau soit nappé de marinade.
- 2. Mettez le Piment, le gingembre, le jus de citron vert, le Nuoc-mam et le sucre de palme dans un saladier et mélangez jusqu'à dissolution, ajouter les herbes et le concombre, puis dresser la salade dans un plat.
- 3. Retirez les morceaux de poisson de la marinade et placez les dans un panier-vapeur en bambou ou métallique. Posez le panier au dessus de l'eau frémissante, couvrez et laisser cuire 3 a 4min.
- 4. Incorporez délicatement le poisson à la salade pendant qu'il est encore chaud.





## Satay de Paiche Sauce au Chocolat, Julienne de mangue en Aigre-doux

#### 4 perssones

# **INGREDIÉNTS**

#### Pour la sauce

50 g d'Echalotes ciselées 125 g jus d'Orange frais 100 g de Bouillon de veau (cube) 50 g de Chocolat pralinée 20 g de Praliné ou Nutella 25 g de Sucre semoule 15 g de Beurre frais

#### Pour les Satay (brochettes)

600 g de cubes de Paiche de 2cm 4 bâtons de Citronnelle

#### Pour la julienne de mangue en aigre-doux

1 Mangue verte
150 g de Miel
20 g de Citronnelles en bâtonnet (la partie blanche)
20 g de Gingembre
3 cl de Vinaigre doux
Sel fin et Poivre
Décoration Gruau de Cacao et feuille de Citronnelle



#### **PROGRESSION**

1. Caramélisez le sucre, déglacez avec les échalotes et le beurre Laisser cuire les échalotes puis versez le jus d'orange et le bouillon, Réduire d'un tiers

Faire fondre au Bain-marie le chocolat et le praline, intégrez peu à peu le liquide en fouettant pour réaliser une bonne emulsion. Rectifiez l'assaisonnement (une goutte de Tabasco fera des merveilles) Maintenir au chaud pour le service

2. Cuire le Miel juste Blond et ajoutez la mangue, le gingembre en julienne, le vinaigre et la citronnelle en bâton. Mijotez à feu doux, laissé réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

Rectifiez l'assaisonnement, retirez la citronnelle et réservez à froid.

3. Recouvrez les pics a brochettes en bois par une tige verte de citronnelle Embrochez 4 cubes de Paiche par tige (Servir 3 Brochettes par personne)

## Poêlez au beurre à feu vif. **Pour le service**

Dressez un lit de mangue y aligner les Satays dessus en prenant soins de retirer les pics en bois. Nappez généreusement de sauce autour,

Parsemez de gruau de cacao légèrement torréfie (3 min au four)

Décorez avec deux ou trois bâton vert de citronnelle.

