

Filets de bondelle sautés et brocolis en mousseline



Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 500 g de brocolis
- 8 filets de bondelle (environ 100g/pièce)
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 pincées d'herbe à curry
- 50 cl d'eau
- 1 cuill. à soupe de jus de citron
- 10 g de farine
- 100 g de beurre (1)
- 5 g de beurre (2)
- 5 g de beurre (3)
- sel et poivre

Préparation

Couper les brocolis et réserver quelques rosettes pour la garniture. Laver.

Assaisonner les filets de bondelles de sel et poivre.

Porter à ébullition le bouillon de légumes avec l'herbe à curry puis y ajouter le brocoli.

Laisser cuire pendant 20 min à feu doux, à couvert.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, porter à ébullition l'eau.

Y ajouter une bonne pincée de sel puis plonger les rosettes de brocolis. Une fois cuites, les refroidir rapidement dans de l'eau glacée.

Quand les brocolis sont cuits, égoutter et réserver le bouillon pour plus tard.

Les mixer puis les passer dans un chinois ou un tamis pour obtenir une purée fine. Si la purée de brocolis est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu du bouillon qui a été gardé auparavant.

Ajouter le beurre (2) et le jus de citron. Mélanger et réserver au chaud.

Fariner vos filets de bondelle.

Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre (1), puis cuire vos filets de bondelle environ 2 min sur chaque côté.

En même temps, dans une sauteuse, faire revenir les rosettes de brocoli avec du beurre (3) et assaisonner à souhait.

Une fois prêts, vous pouvez dresser vos assiettes.

Conseils !

Recette : Filets de bondelle sautés et brocolis en mousseline

- Vous pouvez accompagner votre met de pommes nature ou de riz.
- A accompagner d'un vin Hôtel Richard 2019 de la Cave Schmutz vins à Praz.

Recette de Beat Keusen

Chef du Restaurant Le Bateau à Portalban