

## TOURNEDOS DE SAUMON, SAUCE BEARNAISE

## DENREES POUR 5 PERSONNES

## TOURNEDOS DE SAUMON

- ⊕ 800 gr de filet de saumon
- ⊕ 2 cuill d'huile d'olive
- ⊕ sel, poivre

## BEARNAISE AU SIPHON

## 1) Réduction

- ⊕ 4 cuill à soupe de vinaigre
- ⊕ 4 cuill à soupe de vin blanc
- ⊕ QS de poivre concassé
- ⊕ 1 échalote Ciselée
- ⊕ 2 cuill à soupe d'estragon haché

## 2) Base Béarnaise

- ⊕ 2 jaunes d'œufs
- ⊕ 40 gr de crème liquide
- ⊕ 100 gr de beurre
- ⊕ QS de sel

## 3) Finition

- ⊕ 2 cuill à soupe d'estragon haché
- ⊕ QS de poivre

TEMPS  
REALISATION  
**30 mn**

TEMPS  
CUISSON  
**10 mn**

Notes personnelles

## TECHNIQUE DE REALISATION

## BASE

- ⊕ Détailler et ficeler les tournedos (voir démonstration)
- ⊕ Assaisonner
- ⊕ Saisir les tournedos de chaque coté et finir doucement la cuisson (t° à cœur entre (62 et 65°C)
- ⊕ Servir aussitôt

## BEARNAISE AU SIPHON

## 1) Réduction

- ⊕ Rassembler les ingrédients dans une casserole et réduire doucement sur le feu au 2/3
- ⊕ Passer le jus de la réduction, réserver

## 2) Base béarnaise

- ⊕ Fouetter à feu doux la réduction et les jaunes jusqu'à obtenir un mélange mousseux
- ⊕ incorporer la crème chaude et le beurre fondu en fouettant régulièrement
- ⊕ Garnir le siphon, ajouter 1 ou 2 cartouches et réserver au Bain marie (50 °c)

## 3) Finition

- ⊕ Au moment de servir garnir 1 ou plusieurs récipients de sauce et ajouter le poivre et l'estragon

## PETIT GATEAU DE CAROTTES CONFITES, ESPUMA EXOTIQUE ET BASILIC

## DENREES POUR 5 PERSONNES

## BAVAROIS CAROTTES

- ⊕ 125 gr de carottes
- ⊕ 125 gr de jus de fruit exotique
- ⊕ 10 gr de beurre
- ⊕ 10 gr de sucre
- ⊕ 350 gr d'eau
- ⊕ 2 feuilles de gélatine
- ⊕ 75 gr de crème fouettée
- ⊕ 1 cuill à soupe de basilic haché
- ⊕ baies roses, poivre

## GATEAU DE KACHA

- ⊕ 120 gr de lait
- ⊕ 30 gr de beurre
- ⊕ 1.5 gr de sel
- ⊕ 30 gr de kacha moulue ou 20 gr de farine de sarrasin
- ⊕ 1 œuf entier

## ESPUMA EXOTIQUE ET BASILIC

- ⊕ 250 gr de jus exotique
- ⊕ 2 gr d'agar-agar
- ⊕ 10 belles feuilles de basilic

TEMPS  
REALISATION  
**45 mn**

TEMPS  
CUISSON  
**20 mn**

Notes personnelles

## TECHNIQUE DE REALISATION

## BAVAROIS CAROTTES

- ⊕ Dans une casserole rassembler les carottes émincées, le jus, le beurre et le sucre, cuire à feu doux avec un papier sulfurisé jusqu'à cuisson des carottes et évaporation du jus
- ⊕ Ajouter l'eau sur les carottes et porter à ébullition, mixer comme un potage, ajouter la gélatine ramollie à l'eau froide
- ⊕ Refroidir l'ensemble (doit former un gel), assaisonner ajouter le basilic et la crème fouettée
- ⊕ Mouler et laisser prendre au froid 2h00 minimum

## GATEAU DE KASCHA

- ⊕ Porter à ébullition le lait, le beurre et le sel
- ⊕ Incorporer la kascha et laisser gonfler 15 mn à couvert hors du feu
- ⊕ Ajouter le jaune et le blanc monté
- ⊕ Cuire dans un moule beurré 15 à 20 mn à 170°C

## ESPUMA EXOTIQUE ET BASILIC

- ⊕ Dans une casserole mélanger le jus, l'agar-agar et le basilic concassé
- ⊕ Porter à ébullition en fouettant, refroidir, filtrer et garnir le siphon
- ⊕ Réserver au frais