



PHOTO BENOIT LINERO

# TRUITE ET PANAIS

## Citron confit au sirop d'érable

PAR CHRISTOPHE ARIBERT ❀❀

### INGRÉDIENTS (4 CONVIVES)

**TRUITE** . 8 Filets de truite sans peau sans arête . Gros sel gris de Guérande

**GARNITURE** . 2 Bottes de mini-poireaux . 1 kg Fenouil . 100 g Roquette italienne . ¼ Botte de bergamote . Huile d'olive . Gros sel gris de Guérande

**CITRONS CONFITS** . 5 Citrons . 15 cl Jus de yuzu . 15 cl Sirop d'érable ESCUMINAC

**CRÈME DE PANAIS** . 1 kg Panais . 1L Lait . Fleur de sel et poivre du moulin

**FINITION** . 8 Tranches fines de pain de campagne . 10cl Bouillon de légumes . Huile d'olive Kalios

### PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 10 MIN

**01. TRUITE** / Saler les filets 10 min au gros sel gris de Guérande. Bien les rincer.

**02. GARNITURE** / Laver et trier les mini-poireaux. Les blanchir 30 secondes puis les colorer avec quelques gouttes d'huile d'olive. Cuire les fenouils en croûte de sel pendant 45 min à 180°C puis les laisser reposer 15 minutes hors du four. Casser la croûte de sel, les disposer dans une plaque puis couvrir de papier d'aluminium pendant 20 min. Retirer les 1ères peaux puis tailler en quartiers. Equeuter ¼ de botte de bergamote, puis ciseler. Préparer la roquette italienne.

**03. CITRONS CONFITS** / Retirer les zestes des citrons, en racler l'excédent de membrane blanche. Les blanchir 2 fois départ à eau froide. Dans une cocotte, chauffer le sirop d'érable ESCUMINAC, déposer les zestes et enfourner dans un four à 180°C éteint. Laisser cuire une minute. Tailler les zestes en brunoise et y ajouter un peu de yuzu.

**04. CRÈME DE PANAIS** / Tailler les panais épluchés en gros cubes. Dans une casserole, mettre à cuire la panais avec le lait. Lorsque le lait bout, changer la casserole et terminer la cuisson à feu doux pendant 30 minutes. Quand les légumes sont cuits les retirer et les mixer avec un peu de lait de cuisson. Réserver le reste du lait pour faire une émulsion que l'on mélange avec un peu de purée de panais, juste à l'envoi.

**05. FINITION ET DRESSAGE** / Déposer les filets de truite sur les tranches de pain et les rôtir dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive. Laisser cuire à feu très doux jusqu'à ce que le pain soit coloré et le cœur de la truite encore rosée. Equeuter la bergamote et la ciseler. Laver la roquette, la trier et l'assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Déposer la truite au centre de l'assiette. Disposer par-dessus les poireaux et les fenouils. Ajouter la bergamote et la roquette. Terminer en déposant une émulsion réalisée avec le reste du lait de cuisson mélangé avec un peu de purée de panais.

Le blog de Christophe Aribert / [www.christophearibert.com](http://www.christophearibert.com)

Crédit photo - Benoit Linero / [www.benoitlinero.com](http://www.benoitlinero.com)

## ESCUMINAC

### SIROP D'ÉRABLE

### BIOLOGIQUE

Baie-des-Chaleurs, Gaspésie, QUÉBEC.

Au printemps grâce aux nuits fraîches de gel et les jours ensoleillés au-dessus de zéro que se produit la coulée de l'eau d'érable pendant près de 4 semaines. L'érable, exige 40 litres d'eau pour produire un litre de sirop d'érable. De la langue mic mac amérindienne, Escuminac signifie «lieu de rencontre». Pour notre part, l'érablière Escuminac est justement le «lieu de rencontre» de l'homme et de la nature. Le murmure du vent dans les feuillus de l'érablière Escuminac nous affirme qu'ils en sont bien heureux! Retrouvez le sirop d'érable ESCUMINAC à l'Épicerie Uriage-les-Bains, 170 ave. des Thermes, Saint-Martin-d'Uriage. Tél. 04 76 01 86 72

[ESCUMINAC.COM](http://ESCUMINAC.COM)

