



Les élèves du Lycée KYOTO nous accompagnent chaque jour de la semaine académique.

Vendredi 2 avril, Sophie Danton (1^{ère} Bac Pro cuisine pour le concours du Meilleur Apprenti de France 2021) propose une recette « LISETTE EN DEUX VERSIONS » »

Habiller les lisettes et lever les filets

Lisette crue :

Réaliser la marinade, retirer la peau de la lisette, couper la en brunoise et placer dans la marinade.

Lisette cuite :

Napper les filets d'huile de noix, les assaisonner, mettre un peu de thym et d'ail, les couper et enfin les cuire sous la salamandre à l'unilatérale.

Garniture Coquillages :

Sauter les coquillages au beurre, mouiller au vin blanc et cuire jusqu'à qu'ils s'ouvrent.
Décortiquer les coquillages, réserver le jus et enfin les faire sauter à l'ail et assaisonner.

Garniture Féculents :

Tailler en brunoise le fenouil, le poireau et le poivron rouge.
Détailer des billes de patates douce avec la cuillère à racines.
Ciseler l'oignon.
Suer le poireau avec l'oignon.
Sauter les billes de patates douces et les cuire au four à 180° et enfin réserver au froid.

Sauce :

Réaliser la sauce à partir du jus de cuisson des coquillages, ajouter la crème liquide, l'estragon et le faire infuser.
Passer au chinois, faire réduire et réserver.

Réaliser la purée :

Cuire le chou-fleur vert et l'igname à l'anglaise.
Dès qu'ils sont cuits, les égoutter et les passer aux presses purée.
Ajouter la crème liquide et le beurre et assaisonner et tamiser.

Décor :

Emincer très finement le radis, réaliser une crème fouettée légèrement citronnée.
Et mélanger le vinaigre balsamique avec les légumes

