



THE MASTERCOOKS OF BELGIUM



*photo: Michel Verpoorten*

## **Le chef**

David Grosdent

---

## **Recette**

Plie de la Mer du Nord - Courgette du jardin - Câpres fraîches - Jus lacto fermentation



THE MASTERCOOKS OF BELGIUM

## Ingredients

4 morceaux de plie de la mer du Nord

### Courgettes

- 4 mini-courgettes
- 3 courgettes de couleurs
- 4 fleurs de courgettes
- 100 gr de farce à tempura (achetée dans magasin de nourriture asiatique)

### Jus Lacto fermente à l'ail

- ½ choux fleur
- 2 carottes
- 1 râpe
- 1 ail (clou)
- sel

### Des câpres

- 100 gr de câpres fraîches
- vinaigre sushi
- vinaigre chardonnay

### Fumet

- 30 cl de fumet réduit
- 10 cl de crème

### Finition:

Huacatay (menthe noir Péruvien)

Poudre de persil, cerfeuil et cresson



THE MASTERCOOKS OF BELGIUM

## Préparation

Faire des billes de 3 couleurs avec une petite boule parisienne.

Faire une purée avec les chutes de courgettes, bien faire suer puis déglacer avec un peu de fond blanc.

Mixer et assaisonner.

Lever les filets de poisson et préparer un fumet classique.

Quand le fumet est bien réduit, ajouter 200 gr de jus de lacto fermentation et crémer.

Couper sur la longueur les fleurs de courgette.

Faire mariner les câpres dans un peu de vinaigre sushi et vinaigre chardonnay.

Passez les fleurs de courgette dans l'appareil à tempura et les frire à la friteuse. Réserver.

Poêler le poisson et le terminer au four sec à 190°C pendant 3 minutes.

## Dressage

Mettre le poisson au fond de l'assiette et déposer quelques billes glacées de courgettes sur le poisson. Réaliser des points de purée au biberon.

Recouvrir de câpres marinées et déposer en volume le pied de courgette poêlé et la fleur en tempura. Ajouter quelques fleurs pour la décoration.