

RECETTE CUISINE des GONES



LAVARET

Pour 4 personnes, il vous faut :

- 2 lavarets
- 2 bottes de carottes
- 300 g de miel
- 200 g de bouillon de légumes
- 200 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Un peu vinaigre balsamique (soit très vieux soit réduit au feu)
- Sel et poivre,

Recette

Premièrement, éplucher et blanchir les carottes dans de l'eau bouillante salée
Ensuite, les mettre à confire dans une casserole avec 1/3 du miel et la moitié du beurre

Cuire doucement, saler, poivrer

Réserver.

D'abord, lever les filets des lavarets et ôter les arêtes

Les passer à la poêle dans le reste du beurre côté peau et à feu doux avec 50 g de beurre
jusqu'à obtenir une légère coloration

Les retourner et finir de cuire côté chair pendant 30 secondes environ

Enlever et réserver la peau

Enfin, assaisonner,

LA SAUCE :

En premier lieu, porter à ébullition le bouillon de légumes

1. avec le miel restant et réduire au 2/3 à feu doux.

Monter avec 50 g de beurre et incorporer ensuite la crème fouettée

Assaisonner, puis porter à ébullition

D'abord, dresser un filet de lavaret avec sa peau dans une assiette chaude

Disposer les carottes autour du filet

Verser la sauce et, sur celle-ci, quelques gouttes de vinaigre balsamique

Par la suite, présentez la sauce restante dans une saucière et servir très chaud