

# Lieu jaune au yaourt et concombre



 Electrolux

**DONNEZ PLUS DE**

*goût*

**À VOTRE VIE**



**Electrolux**



# Electrolux

## Ingrédients (2 pax)

400 g de filet de lieu Jaune

200 g de yaourt grec

5 citrons jaunes

200 g de sucre semoule

200 g de coriandre

30 g de fleur de coriandre

1 concombre

2 mini concombres

1 échalote

500 ml vinaigre balsamic blanc

2 choux bok-choï

50 g d'aneth

100 g de beurre

20 g de thym

sel/poivre noir

50 g de ciboulette

- 1 Tailler le lieu en 4 morceaux de 100 g. Les assaisonner. Réserver au réfrigérateur.
- 2 Dans un cul-de-poule, mélanger le yaourt grec avec le jus de citron, l'échalote ciselé et le sel.

### Le sirop de coriandre :

- 1 Dans une casserole, porter l'eau et le sucre à ébullition. Déposer la coriandre dans la cuve d'un Blender, ajouter le sirop et mixer pendant 3 min. Refroidir immédiatement le sirop de coriandre dans un cul-de-poule avec de la glace.

### Le concombre :

- 1 Eplucher le concombre et laver les mini-concombres. A l'aide d'une mandoline japonaise, tailler tous les concombres en bandes de 15 cm de long sur 3 mm de large. Assaisonner de balsamique blanc et d'un mélange de sel de sucre. Laisser mariner pendant 2h minimum.

### Finition :

- 1 Saisir les filets de lieu jaune à la plancha. Terminer la cuisson au four à 175°C pendant 2 min jusqu'à ce que le cœur du poisson soit chaud.
- 2 Sur une assiette, déposer une grosse cuillère de yaourt au citron.
- 3 Disposer harmonieusement les concombres marinés, les feuilles de chou bok-choï, quelques brins d'aneth.
- 4 Ajouter un rond de sirop de coriandre tout autour. Terminer par le lieu jaune au centre.



Table Infiflex EHX6455FHK



Chef  
RAFAEL GOMES

Restaurant  
GRAND COEUR

taste<sup>®</sup>  
OF PARIS

10-11 MAI 2017 GRAND PALAIS

En partenariat avec



#tasteofparis • #tasteXelectrolux