



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes



**1 MARCHÉ, 1 CHEF,  
1 RECETTE**

## FICHE RECETTE

Saint-Péray



©2024 M ton Marché / Graphisme : **WANTED!** - Ne pas jeter sur la voie publique



# Truites d'Ardèche marinées et brûlées à la flamme, purée de courge, confit de pamplemousse, pickles de chou-fleur au miel



Maxime Le Maux



? ENTRÉE

🕒 1H00

🍴 4 personnes

## TRUITE

- ✓ 400g de filet de truite d'Ardèche
- ✓ 3 CàS d'huile d'olive
- ✓ 1 citron vert
- ✓ Sel et Poivre

## COURGE

- ✓ 1 potimarron
- ✓ 10g de beurre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 50cl de lait

## CONFIT

- ✓ 2 pamplemousses
- ✓ 30g de sucre

## PICKLES

- ✓ 1 chou-fleur
- ✓ 20cl d'eau
- ✓ 20cl de vinaigre
- ✓ 50g de miel
- ✓ Huile et thym

- 1 Désarêter et enlever la peau des filets de truite
- 2 Tailler en fines lamelles et les faire mariner avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre
- 3 Couper grossièrement le potimarron en morceaux
- 4 Les faire suer au beurre avec l'oignon ciselé
- 5 Mouiller avec le lait et cuire environ 25 minutes
- 6 Égoutter et mixer au blender puis assaisonner
- 7 Peler à vif les pamplemousses et prélever les segments.
- 8 Les confire avec le sucre à feu doux dans une casserole pendant 40 minutes
- 9 Tailler en petites sommités le chou-fleur
- 10 Les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée puis égoutter
- 11 Dans une casserole, chauffer le miel, l'ail, le thym, l'eau et le vinaigre. Porter à ébullition et verser sur les sommités de chou-fleur

## Pour le dressage

- 1 Brûler au chalumeau les lamelles de truite.
- 2 Dresser sur une assiette avec la purée de courge préalablement refroidie
- 3 Poser quelques pickles de chou-fleur
- 4 Poser sur chaque lamelle un peu de confit de pamplemousse.

*Décorer avec des jeunes pousses et des copeaux de betterave.*

**BARR AVEL**

3 Rue le Grand Mail, 07130 Saint-Péray  
04 75 82 96 92