

# LIEU JAUNE DE LIGNE ROTI, PETIT POIS ET CREME DE CHOUX FLEU

par Laury Zioui



---

**Préparation :** 30 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 20 min - **Matériel :** -

---

**Ingrédients :** 8 personnes

- 2 filets écaillés de lieu jaune portionné - (80 à 120g par personne) - 1 chou fleur - 300 g de petit pois + 100g (dressage) - 8 radis long bi colores lavés - découpés à la mandoline - 2 l de lait - 100 g beurre de ferme salé - 2 gousses d'ail noir fermenté - quelques feuilles de pourpier - huile d'olive 1ère pression à froid - vinaigre de chardonnay - jus de citron - sauce soja - fleur de sel - poivre du moulin - 1 botte de shimeji (champignon blanc asiatique) - 100 g de sucre - 200 g de vinaigre blanc - 300 g d'eau

---

## PREPARATIONS PREALABLES

1. Huile d'olive, vinaigre de chardonnay, jus de citron et sauce soja : 2/3 huile d'olive et le tiers restant = mélange de ces trois ingrédients

2. Botte de shimeji à faire mariner dans un mélange 1-2-3 (100g de sucre, 200g de vinaigre blanc et 300 g d'eau), 2 heures avant. Egoutter puis utiliser.

## PROCEDE

1. Portionner le lieu jaune, rôtir coté peau à l'huile d'olive, réserver.

2. Blanchir les petits pois écosés, dans eau bouillante salée 2 minutes, stopper la cuisson dans eau glacée, mixer la moitié pour réaliser la crème de petits pois, ajouter un peu de fond de volaille et beurre de ferme demi sel et huile de noisette. Réserver.

3. Blanchir les sommités de chou fleur dans un bain d' eau avec lait entier (50/50) départ à froid, 10 à

15 minutes. Dans le blender déposer le chou fleur cuit, ajouter le beurre et une gousse d'ail noir fermenté du Japon, jusqu'à obtenir un appareil lisse et crémeux.

4. Réaliser une vinaigrette à l'huile d'argan et ras el hanout, vinaigre de chardonnay, sel fin.

5. Couper les radis en deux et en fines lamelles préalablement bien nettoyés.

#### POUR LE DRESSAGE

1. Passer au four le poisson deux minutes à 220°C, assaisonner fleur de sel et poivre.

2. Placer un gros trait de purée de petit pois, quelques petits pois vert, quelques points de chou fleur à l'ail noir.

3. Déposer le Lieu, assaisonner au centre et napper de vinaigrette, décorer avec les lamelles de radis.

Blender Power 4 ■

Laury Zioui, Chef du restaurant L'Éveil des Sens\*

© photos Culinaria

Cours de Cuisine réalisé à Culinaria en partenariat avec Les Secrets du Chef

Auteur : a