

CHEF Christian Le Squer

**LA RECETTE
LIEU JAUNE LAIT RIBOT**



INGRÉDIENTS

MARCHE POUR 4 PERSONNES

Un beau filet de lieu jaune de 600 gr

Pour la sauce:

1L de lait

0,5L de crème liquide

Pour la garniture :

1 beau chou-fleur

Œuf de harengs

PRÉPARATION

Mélanger le lait ribot et la crème, assaisonner de sel et chauffer.

Une fois chaud (mais pas bouillant), plonger vos portions de lieu dans le lait ribot et la crème pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, plonger les choux fleur dans une eau bouillante salée pendant 4 minutes.

Une fois le lieu cuit, garder le liquide de pochage et l'émulsionner à l'aide d'un petit mixeur en y incorporant le plus d'air possible pour obtenir une belle mousse.