

**HABITS DE
SAVEURS**

Collection 2018



DOS DE SANDRE POËLÉ SUR SA PEAU,
LENTILLONS DE CHAMPAGNE ET SAUCE AUX SENTEURS D'AGRUMES
CHRISTOPHE BERNARD - LA GRILLADE GOURMANDE
CHAMPAGNE A.BERGÈRE BRUT NATURE



CHAMPAGNE
A. BERGÈRE

EPERNAY - FÈREBRIANGES

**DOS DE SANDRE POÊLÉ SUR SA PEAU,
LENTILLONS DE CHAMPAGNE ET SAUCE AUX SENTEURS D'AGRUMES**
CHRISTOPHE BERNARD - LA GRILLADE GOURMANDE

POUR 4 PERSONNES

500 g de filet de sandre
200 g de lentillons de Champagne
Garniture aromatique (oignon, clou de girofle, carotte, laurier)
2 tranches de jambon cru
4 à 5 oranges
1 citron
100 g de beurre frais
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION PRÉLIMINAIRE

Lever et désarêter les filets de sandre.
Presser les oranges pour obtenir ½ l de jus.
Presser le citron.

CUISSON DES LENTILLONS

Déposer les lentillons dans une casserole.
Ajouter de l'eau froide, la carotte, l'oignon piqué d'un clou de girofle, la

feuille de laurier. Laisser cuire environ 25 minutes à petite ébullition.
En fin de cuisson, ajouter le sel, égoutter les lentillons de Champagne dans une passoire et les agrémenter d'une noisette de beurre.

CONFECTION DES MIETTES DE JAMBON SÉCHÉ

Placer les tranches de jambon cru entre 2 feuilles de papier cuisson et entre 2 plaques à four. Mettre au four à 180°C, pendant environ 10 minutes.
Les laisser refroidir à l'air libre. Une fois froides, les émietter.

LA SAUCE AUX AGRUMES

Mélanger le jus d'orange et le jus de citron dans une casserole et faire réduire de 2/3.
Une fois réduits, les monter au beurre et vérifier l'assaisonnement.

CUISSON DES DOS DE SANDRE

Faire chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle. Assaisonner les dos de sandre sur chaque face et les poêler uniquement côté peau.
Finir la cuisson au four à 200°C à la dernière minute.

DRESSAGE DE L'ASSIETTE

Mettre les lentillons au centre de l'assiette à l'aide d'un cercle (ou emporte-pièce). Disposer les dos de sandre et arroser de sauce aux agrumes.
Enfin, parsemer quelques miettes de jambon séché. Servir aussitôt.

CHAMPAGNE A. BERGÈRE
BRUT NATURE

Sans liqueur « de dosage », ce Blanc de Blancs Nature révèle tous ses arômes dès la première goutte. Nez pur avec les notes d'agrumes et de fleurs blanches. Véritable invitation à la découverte, il vous emmène dans un univers de légèreté, de finesse et d'élégance.

Pur diamant, il sera très apprécié à l'apéritif et sublimerà ce plat de sandre poêlé aux senteurs d'agrumes.

les étoilés de la
Champagne



Capitale du Champagne
EPERNAY

LA GRILLADE GOURMANDE

16, rue de Reims - 51200 Epernay - Tél. : 03 26 55 44 22 - grillade2gourmande@aol.com - www.lagrilladegourmande.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ - CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION