

Plat

Dos de Lieu Noir laqué au Vinaigre de Miel, lentillons du Perche et Poêlée de légumes Bio croquants

Ma liste de courses pour 100 personnes (prix portions 1,24euros)

- 100 portions Dos de Lieu Noir 130g/pièce
- 3kg Lentillons du Perche et 500g Echalotes
- 3kg Carottes, 3kg Carottes Jaunes, 2kg Navets
- 500g Blanc de Poireaux et 1kg Céleri Rave.
- 250g Beurre salé d'Isigny
- 50cl de Vinaigre de Cidre et 500g de Miel
- Sel et Poivre



Présentation :

Première préparation :

- Laver, éplucher et tailler les légumes : Emincer les Carottes, les Navets en Brunoise, les Poireaux en Julienne et le Céleri en Allumettes.
- Cuire les Lentilles avec les Echalotes Ciselées et suer avec 50g de Beurre salé, mouiller 1,5 fois le Volume de Lentilles en eau et laisser mijoter à feu doux.

Deuxième préparation :

- Réduire le Vinaigre de Cidre et incorporer le Miel.
- Plaquer les Dos de Lieu Noir nappée de réduction, assaisonner et cuire Minute à 150° au four pendant 10min.
- Assaisonner les lentilles en incorporant le jus de cuisson du Poisson.
- Poêler à feu vif les légumes, assaisonner et incorporer le Beurre salé.

Dressage de l'Assiette :

Dresser les lentilles, le Dos de Lieu Noir et les légumes croquants harmonieusement et ajouter un filet de Vinaigre de Miel en finition.

Et bon appétit !...