



## Pavé de Sandre Grillé, Petits Légumes, Sauce Moutarde Violette du restaurant *La Toupine*

Cuisson : 6 mn pour le sandre

Préparation : ¼ heure

### Ingrédients :

Sandre : 4 pavées de 160g pièce avec peau

1 grosse carotte

1 grosse courgette

200g haricots verts

½ chou-fleur

1 boule de brocolis

100g de crème elle & Vire excellence

70g de beurre

¼ litre de fumé de poisson

2 c à soupe de moutarde violette de la Distillerie Denoix Brive

Sel, poivre, huile d'olive.

### Préparation :

Tailler les légumes en bâtonnets (carotte, courgette, haricots verts, pois mange-tout, choux fleur, brocolis). Les cuire à l'eau bouillante puis rafraîchir dans l'eau glacée. Les garder croquants.

Les faire sauter au beurre, saler, poivrer.

Cuire les pavés de sandre côté peau, à la poêle avec de l'huile d'olive pendant 3 minutes ; les retourner et cuire 1 minute. Saler, poivrer.

Pour la sauce, faire bouillir le fumé avec la crème, réduire et ajouter la moutarde violette.

Dresser les légumes dans une assiette, poser le poisson côté chair, et mettre la sauce tout autour.

Bonne dégustation !