



**THOMY**

## AU PARADIS DE LA SANDRE

### ZUTATEN

Filets de sandre de 130 grammes

g de couscous

g Butter

L kleiner Rotkohl

El. Essig

g de pistaches

El. Esslöffel Zitronensaft

Kl de moutarde

Kl Honig

Flasche Olivenöl

g Olivenöl

g Sauce Tartare THOMY

### ANWEISUNG

**Schritt 1** Dans une casserole, porter à ébullition le jus de betterave rouge dans 300 ml d'eau. Ajouter le couscous et remuer. Retirer la casserole de la plaque chauffante. Couvrir le couscous et laisser reposer pendant 10-15 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter au couscous du vinaigre, un bon filet d'huile d'olive et du cerfeuil haché. Parsemer de pistaches.

**Schritt 2** Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle antiadhésive. Assaisonner les filets de sandre avec du sel et du poivre. Faire d'abord frire lentement côté peau, puis côté chair pendant 5-6 minutes.

**Schritt 3** Laver et égoutter la mâche. Mélanger le jus de citron, le miel, la moutarde et un peu d'huile d'olive. Mélanger avec la mâche et le reste du cerfeuil haché.

**Schritt 4** Disposer la sandre croustillante sur le couscous de betterave rouge avec la sauce Tartare THOMY. Servir avec la mâche.