



THOMY

AU PARADIS DE LA SANDRE

INGRÉDIENTS

filets de sandre de 130 grammes

g de couscous

g de mâche

L de germes de betterave rouge

cuillères à soupe de vinaigre

g de pistaches

cuillères à soupe cuillère à soupe de jus de citron

cuillère à café de moutarde

cuillère à café de miel

bouteille Olivenöl

g Olivenöl

g Sauce Tartare THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 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.

Étape 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.

Étape 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.

Étape 4

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