

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
EN HABIT VERT

Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## INGRÉDIENTS DE BASE

Filets de Paraha peue : 1,2 kg

Tapenade : 100 g

Pota vert ou laitue : 500 g

Sel, poivre

Huile d'olive : 1/6 l

Échalotes : 3

Vin rouge : 75 cl

Fond de veau brun : 1/2 l

Lardons : 200 g

Petits oignons : 200 g

Champignons : 200 g

Tagliatelles : 400 g

Beurre : 100 g

## PRÉPARATION

## Préparer les éléments :

- 1 Détailler les filets en escalope ou tranches fines.
- 2 Trier, laver les feuilles de pota ou laitue.
- 3 Blanchir à l'eau bouillante salée.
- 4 Rafraîchir aussitôt en les plongeant dans l'eau glacée.
- 5 Égoutter.

## Rouler les poissons « en habit vert »

- 6 Assembler deux tranches de poisson de même taille en y intercalant de la tapenade.
- 7 Assaisonner.
- 8 Rouler dans le vert de pota ou laitue blanchi.



Scannez-moi !

## AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

FILETS DE PARAHA PEUE  
EN HABIT VERT

Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

## PRÉPARATION

- 9 Possibilité de les rouler dans du film alimentaire pour mieux les maintenir durant la cuisson.

**Réaliser la sauce :**

- 10 Suer les échalotes ciselées.
- 11 Déglacer au vin rouge, réduire, ajouter le fond de veau brun lié et le fumet de poisson.
- 12 Réaliser un « miroir » avec 1/2 litre de vin rouge.
- 13 Assembler la sauce et le miroir au dernier moment.

**Préparer la garniture :**

- 14 Glacer les petits oignons à brun.
- 15 Blanchir puis sauter les lardons. Réserver la matière grasse pour sauter les lardons.



Scannez-moi !

# AUTOUR DU PARAHA PEUE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## FILETS DE PARAHA PEUE EN HABIT VERT



Personnes : 8



Préparation : 1 h 30

### PRÉPARATION

- 16 Réserver cette garniture qui sera réchauffée au dernier moment.
  - 17 Cuire les tagliatelles et les lier au beurre.
- Cuire le poisson :**
- 18 Plaquer le poisson, mettre du fumet à mi-hauteur et le cuire doucement au four à 150°C, 7 à 10 min.
  - 19 Dresser.

#### LEXIQUE

**Paraha peue :** Poule d'eau

**Pota :** choux chinois

**Suer :** cuire doucement pour faire fondre l'eau

