

RESTAURANT LE PESCADOU – GASSIN

DOS DE LOUP EN CROUTE D'HERBES, BOUILLON ET POINTES D'ARTICHAUTS AU BASILIC



Préparation pour 4 personnes

Ingrédients :

4 pavés de loup de 150 grammes chacun, 2 bottes d'artichauts violets (5 pièces par bouquets), 1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cl de vin blanc, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 6 cl de vin blanc, 1 bouillon cube de volaille, 1 botte de persil frisé, 4 tranches de pain de mie, 30 grammes de beurre, sel, poivre, 1 botte de basilic.

Réalisation :

Faire couper par le poissonnier 4 beaux pavés de loup de 150 grammes chacun.

Tourner les artichauts en prenant bien soin de garder les pointes, enlever le foin et les couper en deux dans la longueur. Eplucher la carotte et l'oignon et les tailler en petite brunoise (petits dés).

Dans une casserole faite chauffer l'huile d'olive et faites rissoler la brunoise de carotte et d'oignon doucement avec la gousse d'ail.

Ajouter les artichauts, mouiller au vin blanc et couvrir d'eau à hauteur. Ajouter le bouillon cube de volaille, le thym et le laurier. Assaisonner. Cuire à couvert pendant 15 minutes.

Laver et équeuter le persil, le hacher au hachoir avec le pain de mie finement. On obtient une chapelure verte fine. Assaisonner les loups, étaler uniformément la chapelure d'herbe

côté chaire des pavés et les cuire dans une poêle chaude avec huile d'olive côté peau. Mettre au four à 180° pendant 8 minutes.

Dans des assiettes creuses, dresser les artichauts, poser sur les artichauts les dos de loup, ajouter le bouillon de cuisson (avec carotte et oignon) des artichaut montés au beurre. Parsemer de basilic haché.