



Chef Juan Arbelaez

JUAN ARBELAEZ CUISINE

LES EXTRAITS NATURELS

PLANTEX

YOUR PARTNER BY NATURE

RECETTE

TRUITE MARINÉE À LA BETTERAVE ET HUILE DE ROMARIN



*à l'extrait huileux
de romarin*

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 filet de truite
- ✓ 100g de purée de betterave
- ✓ 1 botte de romarin séché
- ✓ Radis de couleurs variées
- ✓ Pickles d'oignons rouge

POUR LA MARINADE

- ✓ 1 cuillère à soupe d'extrait de romarin
- ✓ 100ml d'huile d'olive
- ✓ 2 citrons verts
- ✓ 1 botte de coriandre
- ✓ 1 botte d'aneth
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 10 feuilles d'estragon
- ✓ Fleur de sel
- ✓ Piment d'Espelette

PRÉPARATION

- 1 Dans un premier temps, faites **mariner la truite avec la purée de betterave pendant 1 nuit.**
- 2 Placez ensuite vos filets de truite dans un bac creux en retirant l'excédent de purée. Ajoutez dans ce bac le **romarin séché que vous enflammerez à l'aide d'un chalumeau.** Dès l'extinction des flammes, refermez le bac à l'aide d'un couvercle dans le but **d'imprégner les filets de l'odeur de la fumée** pendant quelques minutes.
- 3 Pendant ce temps-là, **préparez la sauce en ciselant toutes les herbes fraîches** (gardez en quelques-unes pour la décoration).
- 4 Mélangez le tout avec l'huile d'olive et **l'extrait de romarin**, assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
- 5 Sortez les filets du bac et taillez les en **fines tranches.** Disposez-les dans une assiette, **assaisonnez généreusement avec votre sauce. Râpez des zestes de citron vert** par dessus. **Taillez vos radis en lamelles** à l'aide d'une mandoline et placez-les sur le dessus, avec quelques **herbes fraîches et les pickles d'oignons.** Pour une touche finale, rajoutez à votre dressage des branches de romarin pour un rappel aromatique.

Bonne dégustation !