

Lieu jaune rôti et patates douces

Ingredients

- 3 filets de lieu jaune ou 1 lieu jaune entier
- 1 oignon
- 1 échalote
- vinaigre balsamique
- 90 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 4 patates douces

Je passe en cuisine

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites revenir échalote et oignon émincés dans un filet d'huile d'olive, puis déglacez avec le balsamique. Laissez compoter avant d'ajouter sel et poivre.
2. Disposez les pavés de lieu jaune sur une plaque de cuisson et enfourné pendant 6 min.
3. Epluchez et coupez les patates douces en dès, puis plongez-les dans une casserole d'eau. Portez à ébullition, salez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ecrasez-les ensuite en ajoutant beurre et crème pour obtenir une purée onctueuse.
4. Formez un cercle de purée dans l'assiette, déposez le pavé de lieu jaune par dessus et nappez-le de sauce.



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
30 MIN



CUISSON
20 MIN



NB DE PERS.
3