

Barramundi panée al'algue

accompagnées potage au concombre et WAKAME

バラマンディの海藻パン粉焼き、胡瓜とわかめの冷製スープと共に

<ingrédient> (dose per 4 persone)

バラマンディの上身	filet de barramundi	4枚 (1枚50g)
タイム、にんにく	thym, ail	適量
エクストラバージン・オリーブ油	huile d'olive vierge extra	適量
米粉	farine de riz	適量
卵白	blanc d'œufs	適量
*海藻風味のパン粉	*mie de pain à l'algue	
わかめ (乾燥)	WAKAME	10g
パセリ	persil	2g
ブラック・オリーブ(乾燥)	olive noir	5g
パン粉	mie de pain	30g
にんにく	ail	2g
パルメザン・チーズ	parmesan	10g
*胡瓜とわかめの冷製スープ	*potage au concombre et WAKAME	
胡瓜	concombre	3本
塩蔵わかめ	WAKAME	10g
アンチョビー	anchois	1/2枚
玉ねぎ	oignon	80g
にんにく	ail	3g
米粉	farine de riz	3g
野菜のブイヨン	bouillon de légume	400ml
ヨーグルト	yaourt	30g
レモン汁	jus de citron	少量
*トマトのクーリ	*coulis de tomate	
トマト	tomate	100g
トマト・ペースト	concentré de tomate	2g
トマト・ケチャップ	ketchup	25g
シェリー酒酢	vinaigre de xérès	7.5ml
エクストラバージン・オリーブ油	huile d'olive vierge extra	25ml
タバスコ	tabasco	適量
オリーブ油	huile d'olive	適量
クミン・パウダー	cumin en poudre	少量
塩、こしょう	sel, poivre	

Barramundi panée al'algue

accompagnées potage au concombre et WAKAME

バラマンディの海藻パン粉焼き、胡瓜とわかめの冷製スープと共に

<作り方>

*バラマンディ

- ・バラマンディは皮を剥ぎ、にんにくのスライス、タイム、オリーブ油で約30分マリネする。
マリネ後、上身をしっかりとふき取り、50gにカットする。

*海藻パン粉

- ・乾燥わかめをフードプロセッサーで細かく攪拌する。
- ・ブラック・オリーブはみじん切りにして100℃のオーブンで乾燥させる（約1時間～1時間30分）
- ・パセリとにんにくはみじん切りにする。
- ・パルメザン・チーズはすりおろす。
- ・材料をすべて合わせて、塩、こしょうで味をつける。

*胡瓜とワカメの冷製スープ

- ・野菜のブイヨン（今回はきゅうりの皮の部分、えんどう豆の鞘、玉ねぎ、だし昆布で作ったもの）
- ・塩蔵ワカメは塩を水で戻し、さっとゆでて氷水に落とし、水気を切り、細かく切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・胡瓜は皮を斑に剥き、縦半分に切り、種を取り、5mm幅に切る。
- ・にんにくは薄切りにする。
- ・鍋にオリーブ油を入れてにんにく玉ねぎを加えてしんなりなるまで炒める。
- ・胡瓜を加えて軽く炒め、米粉を加えてさらに軽く炒める。
- ・野菜の出し汁を加えて沸騰させる。塩、こしょうで下味を入れて胡瓜に火が通るまで煮る。
- ・胡瓜が火が通る前に途中でワカメを加えてひと煮たちしたら、ボウルに移し、氷をあてて冷やす。
- ・ミキサーで攪拌してシノワで漉す。
- ・ヨーグルト、レモンを加え、塩、こしょうで味を調える。濃度が濃ければ冷たい野菜のブイヨンを加えて調整する。

*トマトのクーリ

- ・トマトはヘタと種を取り、粗みじんにする。
- ・材料をミキサーにかけて、塩、こしょう、タバスコで味を調える。

*仕上げ

- ・バラマンディに塩、こしょうをして米粉、卵白、海藻パン粉の順に衣をつける。
- ・多めのオリーブ油で焼く。
- ・器にスープを注ぎ、トマトのクーリを少量かけて、バラマンディの海藻パン粉焼きをのせ、上からクミン・パウダーを少量ふりかける。穂紫蘇を飾る。