



Sauvage, Naturel & Durable®

## Colin d'Alaska fumé // Pommes de terre et tomates braisées

---

### Pour 4 Personnes :

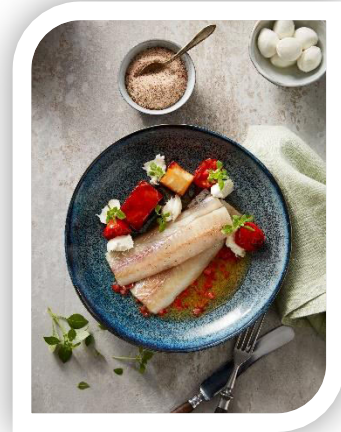
Le Colin d'Alaska :  
8 filets de colin d'Alaska (environ 60 g chacun)  
12 g de mélange d'épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning  
Huile d'olive

La Réduction de Bouillon de volaille :  
10 ml d'Huile d'olive  
80 ml de Vin rouge  
20 ml de Sauce soja sucrée Ketjap manis  
20 ml de Vinaigre balsamique  
500 ml de Bouillon de volaille

Les Pommes de terre braisées :  
180 g Pommes de terre  
250 ml Bouillon de volaille  
Macis  
Sel

L'Eau de tomate :  
300 g de Tomates grappes mûres  
30 g Vinaigre de tomate  
5 g de Sauce soja sucrée Ketjap manis  
1 Branche de basilic  
1 Branche de persil  
2 g Graines de coriandre  
Huile d'olive  
Sel

Les Tomates braisées :  
16 Petites tomates  
120 ml Eau de tomate  
Mozzarella de bufflonne



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 90°C (four à chaleur tournante). Mettre le colin d'Alaska dans un plat allant au four et chemisé de papier sulfurisé. Le badigeonner d'huile d'olive et le faire cuire pendant 30 minutes. Retirer du four et couvrir avec du papier aluminium. Percer un petit trou dans la feuille d'aluminium et introduire la fumée (de bois de hêtre) avec une pipe fumoir. Fermer l'ouverture et laisser la fumée infuser pendant 10 minutes. Retirer la feuille d'aluminium et assaisonner le poisson avec le mélange d'épices pour poissons.

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,  
E-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédits photos: Alaska Seafood  
Réimpression gratuite  
Deux spécimens demandés



*Sauvage, Naturel & Durable®*

2. Mettre le vin rouge, le ketjap manis et le vinaigre balsamique dans une casserole et amener à ébullition jusqu'à obtention d'un sirop. Peu avant la caramélisation, ajouter le bouillon de volaille et laisser réduire de moitié.

3. Peler les pommes de terre et les couper en dés, les cuire dans de l'eau salée avec du macis pendant 20 minutes. Egoutter puis mettre ces pommes de terre, dans le bouillon de de volaille porté à ébullition. Les mettre au four et les laisser braiser pendant 20 minutes à 160°C.

4. Pour l'eau de tomate, séparer la pulpe et les pépins de deux tomates grappes. Couper la pulpe en petits cubes et les réserver au réfrigérateur. Emincer finement les autres tomates grappes et ajouter les pépins des 2 premières tomates. Placer la préparation dans un tamis fin et laisser s'égoutter pendant 8 heures au réfrigérateur. Recueillir le liquide dans un bol. Assaisonner cette eau de tomate avec du vinaigre de tomate et du ketjap manis. Ciseler les herbes, les laisser infuser dans l'eau de tomate pendant 15 minutes, puis les retirer. Ajouter un peu d'huile d'olive à l'aide d'un fouet métallique et ajouter les dés de tomate réservés au réfrigérateur.

5. Couper la moitié des petites tomates en deux et les faire griller dans une poêle sans matière grasse. Retourner les tomates, déglacer avec de l'eau de tomate et laisser réduire. Faire dorer au four pendant 15 minutes à 160°C (four à chaleur tournante). Dresser avec de la mozzarella de bufflonne.

**Valeur nutritive par portion :**

Énergie : 300 kcal/ 1260 kJ

Protéines : 35 g

Lipides : 12 g

Glucides : 10 g