

## **Chaud froid de flétan à l'estragon**

### **INGREDIENTS**

- 0.300 g Filet de flétan ou autre ou autre viande blanche
- 10 cl de crème
- 20 cl de lait
- 15 g de beurre
- 15 g de farine
- 1 feuille de gélatine
- Herbes (Estragon, Origan, etc...)
- Sel, poivre

Cuire le flétan en vapeur 5 min (le saler, le poivrer).

Bien le refroidir au frigo (pour que l'appareil prenne vite)

Faire un beurre marié avec le beurre pommade et la farine. Faire chauffer le lait, la crème, les herbes, le sel, le poivre. Quand c'est bouillant, lier petit à petit avec votre beurre marié. Quand ça arrive à consistance d'une sauce blanche, retirer du feu et ajouter la gélatine. Bien mélanger, passer au mixeur, rajouter des herbes, sel et poivre (si nécessaire). Napper le flétan avec la sauce, plusieurs fois si nécessaire jusqu'à ce qu'il soit bien couvert. (Mettre au frais entre 2 couches). Décorer à votre goût ( tomates cerises, tranches de citron...) et mettre au frais 2 heures avant de manger.