

# Perche Loë Gravlax, Betterave en pickles et yaourt au raifort et poivre sauvage



## Benjamin Luzuy

Gourmet Brothers  
52, route de Thonon, 1222 Vézenaz



Benjamin Luzuy, connu notamment pour sa participation dans l'émission de la RTS « Descente en cuisine », diffusée voilà quelques années.

Aujourd'hui, Benjamin dirige sa propre entreprise active dans la restauration, Gourmet Brothers.

Il affirme : "Avant d'être mon métier, la cuisine est surtout ma première passion. Ma curiosité me pousse à constamment découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux produits et de nouvelles techniques. L'émotion que j'essaie de créer dans chaque plat est le résultat d'une équation complexe entre le terroir, la mémoire, l'assaisonnement, les textures et bien sûr, la saison."

## Hauptgericht

5 personen

## PRÉPARATION

Mélanger le gros sel, 100 gr. de sucre brun et les baies roses. Frotter les filets de perches avec et répartir le tout coté chair dans un plat. Couvrir avec les brins d'aneth, recouvrir de film plastique et laisser au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Eplucher les betteraves et les passer à la mandoline pour obtenir des fines tranches de 2mm d'épaisseur. Faire chauffer à ébullition 100gr. de sucre avec 2dl de vinaigre de sureau et 3dl d'eau jusqu'à que le sucre ait fondu, retirer du feu et plonger les betteraves dans le liquide. Laisser reposer pendant 1 heure.

Rincer les filets de perches à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. A l'aide d'un couteau fin, couper les filets en deux en enlevant la fine ligne d'arrêtes. Mettre le tout dans un plat et arroser d'huile d'olive extra vierge.

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



# Perche Loë Gravlax, Betterave en pickles et yaourt au raifort et poivre sauvage



45 min



facile

## INGRÉDIENTS

500 gr. de filet de Perches  
200 gr. de yaourt bulgare  
4 petites betteraves (de différentes couleurs)  
1 bouquet d'aneth  
100 gr. de gros sel  
200 gr. de sucre brun  
2 dl de vinaigre de sureau  
1 pincée de baies roses  
1 dl d'huile d'olive extra fine  
200 gr de yaourt  
Sel fin et piment d'Espelette  
Poivre Kampot du Cambodge  
1 tube de raifort

Mélanger le yaourt à la spatule avec une pointe de couteau de raifort, assaisonner avec le poivre Kam pot moulu, sel et piment d'Espelette.

Goûter, rectifier l'assaisonnement et mettre dans une poche à douille.

Pour le dressage, disposer les perches marinées, ajouter des points de yaourt au raifort et recouvrir avec les disques de betteraves pickles.

Finir avec des pousses fraîches et un peu d'huile à l'aneth.

**Bon appétit !**

**Bonne dégustation !**

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

