KIKKOMAN

Carpe aux racines de persil, cornichons à l'aneth et sauce à la crème aigre

durée totale **70 min.** **30 min.** temps de préparation **40 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.331,4 kJ / 1.035,8 kcal

Matières grasses: **49,8 g** Protéines: **73 g**
Glucides: **65,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la carpe :

1	carpe miroir (environ 1 kg éviscérée)
3	carottes
1	poireau
3	racines de persil (de taille moyenne)
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2	citrons (bio)
200 ml	de bouillon de légumes

Pour les cornichons à l'aneth :

1,5	concombre
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	de sirop d'érable
2 càs	de vinaigre de vin blanc
3 càs	d'huile d'olive
20 g	d'aneth

Pour la sauce à la crème aigre :

500 g	de crème aigre
3 pincées	sel
2 pincées	poivre grossièrement moulu

En accompagnement :

1	baguette

PRÉPARATION

Étape 1

1 carpe miroir (environ 1 kg éviscéré)
Laver la carpe, coupez les nageoires latérales et arrière et la sécher. Entailler la peau des deux côtés par 3 ou 4 coupes verticales. Placer dans une rôtissoire. Préchauffer le four à 180 °C (grils du haut et du bas).

Étape 2

3 carottes - **1** poireau - **3** racines de persil (de taille moyenne) - **100 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2** citrons (bio) - **200 ml** de bouillon de légumes
Laver et sécher les carottes, les poireaux et les racines de persil. Couper le tout en tranches de l'épaisseur d'un pouce. Mettre le tout dans la rôtissoire avec le poisson. Mélanger la sauce soja Kikkoman avec le zeste, le jus de citron et le bouillon de légumes. Verser le mélange dans la rôtissoire. Faire cuire le poisson dans la rôtissoire couverte pendant 20 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

Étape 3

1,5 concombre - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de sirop d'érable - **2 càs** de vinaigre de vin blanc - **3 càs** d'huile d'olive - **20 g** d'aneth
Laver, sécher et couper les concombres en fines tranches (utiliser éventuellement un coupe-légumes). Faire mariner les tranches de concombre avec la sauce soja Kikkoman, le sirop d'érable, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive. Laver, sécher et hacher grossièrement l'aneth. Mélanger l'aneth avec les tranches de concombre marinées.

Étape 4

500 g de crème fraîche - **3 pincées** sel - **2 pincées** poivre grossièrement moulu - **1** baguette

Mélanger la crème aigre avec le sel et le poivre. Servir la carpe avec les cornichons à l'aneth, la crème aigre et les tranches de baguette.