

# Filets de Mulet, artichauts violets



## INGRÉDIENTS

### POUR 10 PERSONNES

- 5 Filets de Mulet
- 250 g de crème
- 30 asperges vertes
- 200 g tomates cerises
- 5 artichauts violets
- 2 citrons
- 2 oignons blancs
- Betterave chioggia
- Huile d'olive
- 150 g d'olives noires
- Fleur de bourrache
- Beurre



Source : [www.mrgoodfish.com](http://www.mrgoodfish.com)

**DURÉE TOTALE : 40 MIN**

## – RECETTE :

- Éplucher et couper les têtes d'asperges. Cuire les queues d'asperges à l'anglaise.
- Tourner les artichauts violets.
- Lever les filets de mulet.
- Mettre à chauffer la crème et les queues d'asperges.
- Mixer puis passer au chinois.
- Mettre en siphon et réserver.
- Cuire les pointes d'asperges.
- Emincer et poêler les artichauts avec les tomates cerises en 4 et les olives noires en 2.
- Passer les pointes d'asperges dans le beurre.
- Snaker le poisson.
- Bonne dégustation !

*Recette proposée au salon "De la Mer à l'Assiette",  
lors de la Monaco Ocean Week 2018*

