Ecrit par Echo du Mardi le 14 juin 2025

La recette de loup grillé du chef Michel Hulin

Michel Hulin est le chef du restaurant La Cabro d'Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de dos de loup grillé avec coquillages et céleri braisés au jus iodé citronné.

Pour 4 personnes :
– 4 filets de loup de Méditerranée 120 gr pièce
– Huile d'olive de la Vallée des Baux
– Fleur de sel

Sauce huître :
– 50 gr d'échalotes
– 1/4 l de vin blanc
– 1/2 l de jus de moule
– 1/4 l de crème
– 3 huitres de Camargue

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 14 juin 2025

– 1⁄2 zeste de citron vert

Faire suer les échalotes, déglacer au vin blanc et réduire à sirop, ajouter le jus de moule, réduire de moitié puis ajouter la crème et réduire à nouveau de moitié.
Ajouter les huîtres fraiches et les mixer.
Passer au chinois avant de zester le citron vert.

Garniture coquillages et céleri :
– 12 pièces de palourdes
– 4 couteaux
– 0.100 kg de céleri branche.
– 1 citron jaune
– Coriandre fraiche

Dans une casserole d'eau bouillante plonger rapidement les coquillages juste pour les cuire, puis les décortiquer, les nettoyer et les couper en dés.
Dans une autre casserole cuire des dés de céleri préalablement épluché avec un peu de sauce iodé.
Une fois le céleri « Al dente » ajouter les coquillages et un zeste de citron jaune ainsi qu'une pincée de coriandre.
Sur un grill bien chaud marquer du coté chair le filet de loup sans la peau.
Mettre sur une plaque huilée et finir quelques minutes au four à 120 °c jusqu' 48°c à cœur.
Servir la mijotée de coquillages à part, ainsi que sauce.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 14 juin 2025

DR