

Poissons

Saint-pierre, purée de carotte à la vanille


1h35

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

35 min

CUISSON

0

REPOS

404

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson et la purée

1 kg **Saint-pierre**
10 cl **Fond blanc de volaille**
4 **Carotte(s)**
3 **Courgette**
1 **Citron(s)**
1 **Gousse(s) de vanille**
50 g **Beurre**
1 **Curry**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**
4 unité(s) entière(s)
Fleur(s) alimentaire(s)

Étape 1
Préparation du Saint-Pierre

- 1 Lever la peau du filet à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 2 Déposer les filets dans une assiette, filmer et réserver au frais.

Étape 2
Préparation des carottes

- 1 Ôter les extrémités des carottes avec un couteau d'office et les éplucher avec un économe.
- 2 Couper les carottes en tronçons et réserver.
- 3 Fendre la gousse de vanille en deux avec un couteau d'office et extraire les graines. Les réserver dans un ramequin.
- 4 Couper chaque moitié de gousse en deux toujours dans la longueur.
- 5 Enfourner les morceaux de gousse à 180°C (Th.6) pendant 3 à 4 minutes puis les sortir du four.
- 6 Mettre les carottes dans une casserole, couvrir d'eau à hauteur, ajouter un filet d'huile d'olive, une pincée de gros sel et cuire sur feu vif 15 à 20 minutes.
- 7 Il est tout à fait possible de cuire les carottes à la

vapeur.

Étape 3

Préparation des tagliatelles de courgette

- 1 Couper les extrémités des courgettes et tailler de fines tranches dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Réserver.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Râper le zeste du citron au dessus d'une assiette ou d'un papier sulfurisé, sans entamer la peau blanche.
- 2 Couper le citron en deux avec un couteau d'office et le presser avec un presse-agrumes.
- 3 Retirer les carottes du feu. Mettre le fond de volaille dans une casserole, ajouter la moitié du jus de citron.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre puis porter à ébullition.
- 5 Quand le fond bout, baisser le feu et monter la sauce au beurre en mélangeant avec une cuillère en bois.
- 6 Mixer la sauce avec un mixeur plongeant.
- 7 Ajouter quelques pincées du zeste de citron et mélanger.
- 8 La maintenir à température au bain marie ou sur le coin du fourneau jusqu'au dressage, sans jamais la faire bouillir.

Étape 5

Réalisation de la purée

- 1 Quand toute l'eau de cuisson est évaporée, mixer les carottes avec un mixeur plongeant.
- 2 Ajouter les graines de vanille, un peu de beurre et mélanger au fouet. Débarrasser dans un saladier et maintenir au chaud avec un film.

Étape 6

Cuisson des courgettes

- 1 Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Pendant que l'huile chauffe, assaisonner les courgettes de sel et de poivre.
- 3 Poêler les tagliatelles de courgettes d'un seul côté.
- 4 Quand elles ont doré, les débarrasser sur du papier absorbant.

Étape 7

Cuisson du Saint-Pierre

- 1 Sortir les filets de poisson du réfrigérateur, enlever le film.
- 2 Réaliser une petite marinade à base d'huile d'olive et de curry.
- 3 Chauffer la poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.

- 4 Saler et poivrer les filets, les enduire de marinade avec un pinceau.
- 5 Déposer délicatement dans la poêle, côté marinade au fond.
- 6 Saler et poivrer l'autre face des filets.
- 7 Quand le fond est un peu doré, retourner les filets, baisser le feu et couvrir.
- 8 Laisser cuire quelques minutes, remuer de temps en temps la poêle pour éviter que le poisson accroche puis dresser.

Étape 8

Dressage

- 1 Dans une assiette, déposer les tagliatelles de courgettes en chiffonnade.
- 2 Déposer le poisson puis la purée de carotte.
- 3 Décorer avec les gousses de vanille séchées et une fleur d'orchidée alimentaire.
- 4 Napper avec le beurre blanc au citron.