





Poissons

Ceviche de daurade, jeunes pousses de misuna, fine purée de patate douce



1h20 20 min 30 min 30 min 413

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- Couper le citron vert en deux et récupérer le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
- Réserver le jus dans un bol.
- Mettre le piment d'espelette, l'ail écrasé, de la fleur de sel et de l'huile d'olive avec le jus de citron.
- 4 Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Parer le filet de daurade à l'aide d'un couteau d'office pour enlever la peau.
- 6 Enlever l'excédent de sang sur les filets parés.
- 7 Réserver dans un plat creux.
- 8 Plus le poisson est gros, plus il doit mariner. Pour gagner du temps, faire plusieurs incisions sur le filet.
- y Verser la marinade sur les filets à l'aide d'une cuillère à soupe puis filmer le plat.
- 10 Réserver au réfrigérateur pendant 30 min.

Étape 2

Préparation de la purée de patates douces

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la ceviche

- 4 Filet(s) de daurade
- 1 Poivron(s)
- 1 Poivron(s)
- 2 Oignon(s) nouveau(x)
- 1 Gousse(s) d'ail
- 250 q **Salade(s)**
- 1 botte(s) Coriandre
- 1 Piment d'Espelette
- 1 Huile d'olive
- 1 Sel
- 1 Poivre

Ingrédients pour la marinade

- 2 Citron(s) vert(s)
- 2 g Piment d'Espelette
- 1 Gousse(s) d'ail
- 1 Sel
- 1 Huile d'olive

Ingrédients pour la

- Éplucher la patate douce à l'aide d'un couteau d'office.
- Bien enlever la peau en épluchant jusqu'à la couleur orange pour une purée homogène.
- Détailler la patate douce en cubes réguliers à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver dans un saladier.
- Mettre les patates douces dans une casserole, verser l'eau et le lait.
- Ajouter le beurre en morceaux dans la casserole de patates douces puis saupoudrer de sel et faire chauffer.
- Porter à ébullition puis baisser sur feu doux à petits frémissements.
- p Éplucher les poivrons à l'aide d'un économe.
- La peau n'est pas très digeste, c'est pourquoi on l'enlève.
- **9** Couper les pédoncules, épépiner les poivrons et retirer toutes les parties blanches puis réserver dans un bol.
- Dédoubler les poivrons dans la largeur puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Réserver la brunoise dans un bol.
- Assaisonner la brunoise de poivrons avec du piment d'espelette, de la fleur de sel et de l'huile d'olive.
- Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur puis l'incorporer aux poivrons. Réserver au frais.
- Emincer finement les oignons nouveaux en taillant le vert de la tige en biseau et débarrasser dans un bol.
- Verser un peu d'huile d'olive dans le bol d'oignons et réserver.
- Planter la pointe d'un couteau dans les patates pour vérifier la cuisson puis verser un peu de liquide de cuisson dans une passette au-dessus d'un bol.
- 17 Mixer les patates à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Racler le mixeur à l'aide d'une cuillère à soupe pour récupérer le maximum de purée.
- Fouetter la purée à l'aide d'un fouet et verser un peu de liquide de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 20 Rectifier l'assaisonnement avec du sel.

Étape 3

Dressage

- Sortir la marinade du réfrigérateur et ôter le film.
- Égoutter les filets sur une assiette recouverte de papier absorbant à l'aide d'une spatule puis assaisonner avec du piment d'espelette.
- 3 Saupoudrer ensuite de fleur de sel et de poivre.
- Dresser une quenelle de purée dans une assiette à l'aide d'une cuillère à soupe puis déposer à côté un filet de daurade.
- Disposer des petits dés de poivron sur le poisson et des oignons émincés.
- 6 Mettre du sel et de l'huile d'olive sur la salade dans un

purée de patates douces

250 g Patate(s) douce(s) 75 cl Lait demi-écrémé 25 cl Eau 20 g Beurre 1 Sel bol, mélanger puis dresser sur le poisson.

Napper l'assiette avec le jus des poivrons, la saupoudrer de piment d'espelette et servir.