Frédéric Robert

Poissons

Pavé de lieu jaune à la plancha, mini carottes étuvées au lait de coco, croustillant ricotta au...

2h10	1h50	20 min	0	545
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du lieu

1. Prendre le gros morceau de filet de lieu et avec un couteau éminceur bien aiguisé, le tailler selon le nombre de convives. Garder la peau pour obtenir de gros cubes.
2. Parer si nécessaire les morceaux dans l'épaisseur pour qu'ils soient tous identiques et que le temps de cuisson soit le même.
3. Réserver au frais sur une assiette.

Étape 2

Préparation de la garniture

1. Mettre une grande casserole d'eau salée au gros sel à bouillir. Préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
2. Éplucher les mini-carottes en prenant soin de garder leur forme bombée et arrondie. Couper les fanes à la moitié et les rincer.
3. Lorsque l'eau bout, plonger les carottes pendant 5 à 6 minutes puis les débarrasser dans l'eau glacée avec

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le lieu

600 g **Filet(s) de lieu**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour le croustillant ricotta

200 g **Ricotta**
4 feuille(s) **Feuille de pâte filo**
300 g **Epinard**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
0.25 botte(s) **Coriandre**
1 pincée(s) **Curry**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Sel**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la

l'écumoire.

4. Une fois bien rafraîchies, les égoutter sur une assiette couverte de papier absorbant, réserver.
5. Prendre les trompettes, parer les pieds et les détailler en morceaux avec un couteau d'office.
6. Les laver dans plusieurs eaux puis les égoutter sur une assiette couverte de papier absorbant.

Étape 3

Préparation du croustillant

1. Mettre une grande casserole d'eau salée au gros sel à bouillir, préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
2. Équeuter et laver les épinards.
3. Lorsque l'eau bout, plonger les épinards jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Les sortir de l'eau à l'aide de l'écumoire et les plonger dans l'eau glacée pendant quelques instants.
5. Une fois bien rafraîchis, les égoutter et les presser entre les mains pour extraire le maximum d'eau.
6. Les hacher grossièrement sur la planche avec le couteau éminceur.
7. Effeuiller la coriandre et la réserver de côté.
8. Verser la ricotta dans un saladier, la travailler à la spatule afin de l'assouplir.
9. Ajouter ensuite les épinards hachés, les feuilles de coriandre et l'œuf. Bien mélanger pour rendre la préparation homogène.
10. Assaisonner la préparation avec le curry et le sel.
11. Débarrasser l'appareil dans une poche à douille à l'aide d'une maryse et réserver.
12. Étaler les feuilles de filo sur le plan de travail. A l'aide d'un pinceau, huiler légèrement les quatre extrémités puis plier la feuille en deux dans la largeur.
13. Couper la pointe de la poche à douille pour avoir une ouverture de 1 cm de diamètre environ.
14. Étaler un petit tube de farce sur la longueur de la pâte en laissant 2 cm de vide de chaque côté.
15. Rabattre les deux extrémités vers l'intérieur et rouler en forme de cigare.
16. Les débarrasser sur une assiette et les réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Finition de la garniture

1. Placer les carottes dans un sautoir, ajouter le lait de coco, le beurre et mettre sur feu doux afin de les réchauffer.
2. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faire sauter vivement les trompettes.
3. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, réserver au chaud.

sauce coco

250 ml **Lait de coco**
150 g **Beurre**
50 g **Gingembre frais**
2 cl **Sauce soja**
0.5 **Citron(s) vert(s)**

Ingrédients pour la garniture

20 **Carotte(s)**
200 g **Trompettes de la mort**
6 cl **Lait de coco**
10 g **Beurre**
1 **Gros sel**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Glaçon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 5

Préparation de la sauce coco

1. Verser le lait de coco dans une casserole et le porter à ébullition afin de le faire réduire de moitié.
2. Pendant ce temps, éplucher le gingembre et le hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Le réserver dans un petit saladier.
4. Râper le zeste du citron vert et l'ajouter dans ce même saladier.
5. Prendre le beurre et le couper en petites parcelles.
6. Lorsque le lait de coco a réduit de moitié, sortir la casserole du feu et incorporer le beurre en parcelles petit à petit tout en fouettant.
7. Ajouter dedans la sauce soja, le gingembre haché et le zeste de citron vert. Laisser infuser pendant 15 minutes.

Étape 6

Cuisson du lieu

1. Mettre une poêle anti-adhésive à chauffer avec un filet d'huile d'olive.
2. Sortir les pavés de poisson, les huiler et les assaisonner de sel.
3. Démarrer la cuisson du lieu côté peau pendant 5 minutes.
4. Dès que la coloration de la peau est obtenue, réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la peau devienne croustillante.
5. Retourner les pavés, couper le feu et les garder au chaud.

Étape 7

Finition de la sauce

1. Passer la sauce dans une nouvelle casserole à travers un chinois et la réchauffer rapidement en remuant.

Étape 8

Dressage

1. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorer rapidement les croustillants de ricotta en les tournant au fur et à mesure.
2. Placer les carottes sur assiettes et déposer harmonieusement par dessus les trompettes.
3. Poser les pavés de lieu la peau vers le haut et verser la sauce autour.
4. Terminer le dressage en déposant les croustillants et en mettant un peu de fleur de sel sur la peau des pavés de lieu. Servir sans attendre.