

Poissons

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


2h10

TEMPS TOTAL

1h50

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

0

REPOS

545

CALORIES

 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
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

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 Effeuille 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.