

Poissons

Loup à la vanille et au champagne



45 min **20 min** **25 min** **0** **577**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le loup

600 g **Pavé(s) de loup**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la semoule

2 sachet(s) **Semoule**
20 g **Beurre**

Ingrédients pour la sauce

30 g **Beurre**
1 verre(s) **Champagne**
2 **Gousse(s) de vanille**
1 **Sel**
1 **Poivre**
3 c. à café **Crème fraîche épaisse**

Étape 1

Cuisson de la semoule

- 1 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée puis y insérer les sachets de semoule précuite. Laisser cuire 5 min.
- 2 Lorsque la semoule est cuite, l'égoutter, puis la verser dans un plat.
- 3 Avec une fourchette, écraser la semoule pour casser les grumeaux.
- 4 Ajouter une pincée de sel et quelques dés de beurre. Poivrer légèrement pour relever un peu le goût. Mélanger puis réserver au chaud.
- 5 Vous pouvez utiliser de la semoule traditionnelle en la passant deux fois à la vapeur.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Faire chauffer une petite casserole sur feu vif.
- 2 Ouvrir une bouteille de champagne, verser l'équivalent d'un verre dans la casserole.
- 3 Couper les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur, les ajouter dans la casserole. Baisser un peu

le feu et remuer.

- 4 Faire réduire le champagne. Retirer les gousses de vanille, saler la sauce.
- 5 Incorporer le beurre coupé en dés petit à petit tout en mélangeant avec un fouet.
- 6 Lever la casserole de temps en temps afin de réduire la température. Ainsi le beurre ne risque pas de se transformer en huile.
- 7 Ajouter une peu de crème fraîche, une astuce de chef qui permet à la sauce de ne pas virer.
- 8 Lorsque la sauce nappe la cuillère, couper le feu. Assaisonner avec un peu de poivre.

Étape 3

Cuisson des filets de loup

- 1 Faire chauffer une poêle à feu vif et y verser l'huile d'olive.
- 2 Saler et poivrer les filets.
- 3 Lorsque l'huile est suffisamment chaude, faire cuire les filets côté peau pendant 5 minutes. Vérifier que le poisson n'adhère pas à la poêle.
- 4 Retourner les filets pour les cuire côté chair pendant 5 minutes.
- 5 Lorsqu'ils sont juste dorés, stopper la cuisson.
- 6 Déposer les filets sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de graisse.

Étape 4

Dressage

- 1 Garnir les assiettes d'une couche de semoule.
- 2 Déposer les filets de loup égouttés sur la semoule.
- 3 Napper le tout de sauce au champagne. Parsemer de poivre concassé, décorer éventuellement avec des baies roses.