

Poissons

Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

482

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le lieu
jaune, la sauce escargot
et les légumes**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Prendre les radis rouges, si possible avec fanes, et retirer la racine ainsi qu'une partie des fanes avec un couteau d'office.
- 2 Couper les radis en deux dans la longueur et réserver.
- 3 Éplucher les navets au couteau d'office ou à l'économe.
- 4 Prendre soin de retirer la première pellicule qui est trop amère.
- 5 Couper les navets en deux puis tailler chaque moitié en quatre.
- 6 Réserver les navets et les radis ensemble.
- 7 Éplucher et ciseler l'échalote. Réserver.
- 8 Éplucher et hacher l'ail.
- 9 Effeuer le persil.
- 10 Ciseler finement le persil avec un couteau éminceur puis le réserver.

4 **Pavé(s) de lieu**
8 **Navet**
8 **Radis**
1 pot(s) **Escargot(s)**
2 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
50 g **Beurre**
25 cl **Crème liquide (fleurette)**
0.5 botte(s) **Persil plat**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Thym**
1 **Laurier**

Étape 2

Cuisson de la garniture

- 1 Glacer les navets et les radis. Mettre l'huile et le beurre à chauffer dans une casserole.
- 2 Ajouter les légumes dès que le beurre mousse.
- 3 Remuer la poêle de manière à enrouler les légumes dans le beurre.
- 4 Assaisonner de sel.
- 5 Remuer à nouveau puis ajouter de l'eau à mi-hauteur.
- 6 Cuire à couvert pendant 10 minutes.

Étape 3

Cuisson de la sauce à l'escargot

- 1 Commencer la cuisson de la sauce à la poêle. Mettre une poêle sur le feu.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile d'olive.
- 3 Verser les escargots sur l'huile d'olive chaude et les assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Remuer les escargots à la spatule pour qu'ils colorent bien sur toutes les faces.
- 5 Rajouter un peu d'huile d'olive et remuer à nouveau.
- 6 Quand les escargots ont bien colorés, baisser le feu et ajouter le beurre.
- 7 Ajouter l'ail et l'échalote émincés ainsi que le thym et le laurier.
- 8 Bien mélanger pour récupérer les sucs de cuisson.
- 9 Réduire à feu très doux et débarrasser la plus grande partie de la graisse dans un bol.
- 10 Retirer les aromates.
- 11 Verser la crème liquide et bien remuer.
- 12 Porter la crème à ébullition pour la faire réduire.
- 13 Transvaser la sauce dans un récipient et mixer avec un mixeur plongeant.
- 14 Une fois la sauce mixée, réserver dans une casserole pour la maintenir au chaud.
- 15 La sauce doit être nappante.

Étape 4

Cuisson du lieu jaune

- 1 Mettre de l'huile d'olive dans une poêle pour la cuisson du lieu.
- 2 Assaisonner le poisson pendant que l'huile d'olive chauffe dans la poêle.
- 3 Le lieu jaune doit être brillant et avoir un chair ferme.
- 4 Démarrer la cuisson côté peau en maintenant la pièce de poisson avec la main pour éviter qu'il ne se rétracte.
- 5 Déposer le thym et le laurier dans l'huile d'olive pour parfumer le poisson.
- 6 La cuisson du lieu jaune dépend de son épaisseur. Il lui faut entre trois et quatre minutes de chaque côté.
- 7 Arroser le poisson d'huile de cuisson pour qu'il ne s'assèche pas.

- 8 Pour vérifier la cuisson, piquer un cure-dent. S'il ne rencontre pas de résistance, le lieu est prêt.
- 9 Maintenir le lieu au chaud en attendant le dressage.

Étape 5

Glaçage de la garniture

- 1 Vérifier la cuisson de la garniture en plantant la lame d'un couteau, elle doit être cuite mais ferme.
- 2 Une fois la garniture cuite, remuer jusqu'à réduction du liquide pour bien enrober les légumes.

Étape 6

Dressage

- 1 Disposer la sauce d'escargot au fond de l'assiette de dressage.
- 2 Utiliser un emporte-pièce pour dresser le socle de légumes-racines au centre de l'assiette.
- 3 Déposer le lieu sur les légumes et décorer d'un radis et d'un brin de thym.