



Poissons

Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés



45 min 15 min 30 min

0 **REPOS** 482

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CALORIES

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
- 5 Couper les navets en deux puis tailler chaque moitié en quatre.
- Réserver les navets et les radis ensemble.
- Éplucher et ciseler l'échalote. Réserver.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Effeuiller le persil.
- 10 Ciseler finement le persil avec un couteau éminceur puis le réserver.

Ingrédients pour 4 personnes

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

- 4 Pavé(s) de lieu
- 8 Navet
- 8 Radis
- 1 pot(s) Escargot(s)
- 2 Echalote(s)
- 1 Gousse(s) d'ail
- 50 q 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

- 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.
- 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

- Commencer la cuisson de la sauce à la poêle. Mettre une poêle sur le feu.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive.
- Werser les escargots sur l'huile d'olive chaude et les assaisonner de sel et de poivre.
- Remuer les escargots à la spatule pour qu'ils colorent bien sur toutes les faces.
- Rajouter un peu d'huile d'olive et remuer à nouveau.
- Quand les escargots ont bien colorés, baisser le feu et ajouter le beurre.
- Ajouter l'ail et et l'échalote émincés ainsi que le thym et le laurier.
- 8 Bien mélanger pour récupérer les sucs de cuisson.
- 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.
- Transvaser la sauce dans un récipient et mixer avec un mixeur plongeant.
- 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

- Mettre de l'huile d'olive dans une poêle pour la cuisson du lieu.
- 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.
- 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.
- La cuisson du lieu jaune dépend de son épaisseur. Il lui faut entre trois et quatre minutes de chaque côté.
- Arroser le poisson d'huile de cuisson pour qu'il ne s'assèche pas.

- 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

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

Étape 6

Dressage

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