

*Poissons*

# Filets de lisette marinés façon "bleu"



**55 min** **20 min** **5 min** **30 min** **383**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Péparation des légumes et des filets

- 1 Eplucher la carotte à l'aide d'un économe, tailler les extrémités et la couper en paysanne à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver les carottes émincées dans un saladier.
- 3 Couper l'extrémité des oignons nouveaux, les couper en deux dans la longueur puis les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Réserver les oignons émincés dans le saladier avec les carottes.
- 5 Eplucher l'échalote, la ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur et la réserver dans le saladier avec les légumes.
- 6 Eplucher la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office puis la couper en deux, enlever le germe et la réserver dans le saladier.
- 7 Ajouter le clou de girofle, le thym et le laurier dans le saladier.
- 8 Vérifier qu'il n'y ait plus d'arête dans les filets de lissette puis les déposer côté chair au fond d'une plaque à rôtir.
- 9 Effeuille la coriandre, l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur et la parsemer directement sur les filets.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les filets de lissette

600 g **Filet(s) de lissette**

### Ingrédients pour la marinade

20 cl **Eau**  
 10 cl **Vin blanc**  
 5 cl **Vinaigre d'alcool blanc**  
 30 g **Sucre semoule**  
 1 **Carotte(s)**  
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 1 **Echalote(s)**  
 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 1 branche(s) **Thym**  
 1 botte(s) **Coriandre**  
 1 feuille(s) **Laurier**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Coriandre**  
1 **Fleur de sel**

## Étape 2

### Préparation de la nage

- 1 Verser l'eau, le vinaigre blanc, le vin blanc, le sucre dans une casserole. Porter à ébullition en mélangeant à l'aide d'une spatule.
- 2 Ajouter les légumes quand le mélange commence à bouillir.
- 3 Assaisonner avec du sel et du poivre, mélanger.
- 4 Porter le tout à frémissements et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 5 Ajouter de l'eau si le liquide réduit trop.
- 6 Stopper ensuite la cuisson et verser la nage sur les filets de liseite. Puis laisser mariner pendant 30 minutes à 1 heure à température ambiante pour que les filets s'imprègnent bien de la nage et cuisent.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Dresser les filets sur des assiettes à l'aide d'une fourchette
- 2 Arroser les filets de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Parsemer les filets de quelques feuilles de coriandre et de fleur de sel puis servir.