

Poissons

Filet de saint-pierre poêlé, jus d'épinard, radis et citron au sel



45 min 35 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISISON

0

REPOS

301

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients

4 **Filet(s) de saint-pierre**
100 g **Pousses d'épinard**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à café **Moutarde**
3 cl **Huile d'arachide**
4 cl **Eau**
1 **Navet**
1 botte(s) **Radis**
1 **Citron(s) confit(s)**
80 g **Pomme(s) de terre**
20 g **Oeufs de lompe**
1 **Huile d'olive**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation de la sauce aux épinards

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif et la porter à ébullition.
- 2 A ébullition, plonger l'oeuf dans l'eau et le laisser cuire 5 minutes.
- 3 Remplir une autre casserole d'eau et la porter à ébullition.
- 4 Lorsque l'eau bout, ajouter du gros sel et plonger les pousses d'épinard dedans.
- 5 Les pousses sont cuites lorsqu'elles se désagrègent sous les doigts. Remplir un saladier d'eau glacée.
- 6 Débarrasser l'oeuf après 5 minutes de cuisson et le réserver dans un ramequin.
- 7 Egoutter les pousses d'épinard dans une passoire et les plonger dans l'eau glacée.
- 8 Egoutter à nouveau les pousses d'épinard et les réserver.
- 9 Ecaler l'oeuf avec précaution pour ne pas le percer. Réserver.

Mettre les pousses d'épinard et l'oeuf dans le bol du

- 10 blender.
- 11 Ajouter de la moutarde, l'eau, du piment d'Espelette, du sel et du poivre. Mixer.
- 12 Racler les bords du bol avec un maryse et mixer de nouveau.
- 13 Verser l'huile d'arachide progressivement tout en mixant pour monter la sauce.
- 14 Débarrasser dans un bol et réserver à température ambiante.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Avec un éplucheur, éplucher le navet long (ou radis long) et couper les deux extrémités avec un couteau d'office.
- 2 Le tailler en bandes d'environ 1mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline équipé d'une grille. Réserver dans un saladier.
- 3 Enlever la grille de la mandoline et tailler les radis roses en fines rondelles.
- 4 Mélanger les 3/4 des radis roses aux navets longs et réserver le reste dans un bol d'eau avec des glaçons.
- 5 Ajouter du sel au mélange navet et radis pour qu'ils dégorgent. Réserver.
- 6 Éplucher les pommes de terre avec un économe et les parer pour que chaque côté soit carré.
- 7 Avec un couteau éminceur, tailler les pommes de terre en petits dés. Réserver dans un saladier d'eau pour ne pas qu'elles noircissent.
- 8 Verser les cubes de pommes de terre dans une casserole d'eau. Saler et porter à ébullition sur feu vif.
- 9 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire. Vérifier la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau.
- 10 Débarrasser les pommes de terre dans une passoire et les passer sous l'eau froide. Réserver dans un saladier.
- 11 Égoutter le mélange de radis, ils doivent avoir craché leur eau de végétation. Les presser entre les mains. Réserver dans un saladier.
- 12 Peler le citron confit et hacher finement le zeste avec un couteau éminceur.
- 13 Dans le saladier de radis, ajouter le citron, les 3/4 des pommes de terre, les œufs de lump, de l'huile d'olive et du piment d'Espelette.
- 14 Mélanger avec une cuillère à soupe.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
 - 2 Assaisonner les filets de sel fin sur les deux faces.
 - 3 Déposer les filets dans l'huile chaude côté peau et appuyer dessus avec une spatule.
- Dès que la peau est bien colorée, retourner les filets et

- 4 Appuyer dessus avec la spatule.
- 5 Débarrasser les filets sur une assiette recouverte de papier absorbant et assaisonner de fleur de sel.

Étape 4

Dressage

- 1 Égoutter les radis réservés dans un bol d'eau sur du papier absorbant. Réserver dans un ramequin.
- 2 Déposer de la sauce au centre d'une assiette de dressage et l'étaler avec le dos d'une cuillère pour faire un grand cercle.
- 3 Dresser un lit de salade de radis sur la sauce et disposer le poisson sur les radis.
- 4 Décorer de quelques dés de pommes de terre et de rondelles de radis. Servir.