

Entrées chaudes aux produits de la mer

Emietté tiède de lieu jaune, pommes au curry


30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

243

CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Verser de l'huile d'olive dans un plat creux allant au four puis déposer les filets de lieu.
- 3 Assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et une gousse d'ail puis déposer le plat sur une plaque de four et enfourner pendant 10 minutes.
- 4 Éplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur et réserver dans un bol.
- 5 Faire chauffer une poêle, verser de l'huile d'olive et déposer les échalotes pour les faire suer sans coloration.
- 6 L'échalote doit être fondue mais ne doit pas prendre de couleur.
- 7 Débarrasser les échalotes dans un saladier puis sortir les filets de lieu du four.
- 8 Déposer les filets dans le saladier avec les échalotes et mélanger à l'aide d'une spatule puis laisser refroidir.
- 9 Le lieu ne doit pas être trop cuit.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

600 g **Lieu(s)**
50 g **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

50 g **Amande(s) entière(s)**
10 g **Gingembre frais**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Citron(s)**
5 feuille(s) **Estragon**
5 feuille(s) **Coriandre**
2 feuille(s) **Menthe fraîche**
2 **Pomme(s)**
100 g **Salade(s)**
1 **Beurre**
1 **Curry**

Étape 2

Préparation de la garniture aromatique

1 Huile d'olive

1 Sel

1 Poivre

- 1 Eplucher le gingembre à l'aide d'un économe puis l'émincer en fine brunoise.
- 2 Réserver dans un ramequin.
- 3 Prélever les zestes sur la moitié du citron vert à l'aide d'une râpe au-dessus d'un bol.
- 4 Sans râpe adaptée, utiliser un économe et un couteau éminceur pour prélever les zestes.
- 5 Faire de même pour le citron jaune et réserver avec les zestes de citron vert.
- 6 Effeuer la coriandre préalablement lavée puis la ciseler à l'aide d'un couteau éminceur et réserver avec les zestes de citron.
- 7 Il ne faut pas hacher mais seulement ciseler la coriandre pour bien garder toute sa saveur.
- 8 Effeuer la menthe et ciseler ses feuilles puis les réserver dans le bol avec la coriandre.
- 9 Effeuer l'estragon, le ciseler et réserver avec les herbes et les zestes.
- 10 Eplucher les pommes à l'aide d'un économe en ôtant les extrémités à l'aide de la pointe du couteau.
- 11 Couper ensuite les pommes en deux puis en quartiers en ôtant les cœurs et les pépins. Réserver dans un saladier.
- 12 Les quartiers ne doivent pas être coupés trop fins, ils se démonteraient à la cuisson.
- 13 Faire chauffer une poêle sur feu vif puis ajouter les amandes et les torréfier.
- 14 Remuer fréquemment la poêle pour que toutes les amandes soient torréfiées.
- 15 Débarrasser rapidement les amandes sur une assiette.
- 16 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, ajouter du beurre puis déposer les quartiers de pomme un par un.
- 17 Faire colorer les quartiers sur les deux faces en s'aidant d'une spatule pour les retourner.
- 18 Les pommes doivent être légèrement colorées mais cuites.
- 19 Planter la lame d'un couteau dans les pommes pour vérifier leur cuisson, si elle s'enfonce facilement alors elles sont cuites.
- 20 Saupoudrer les pommes de curry en poudre, remuer puis ôter la poêle du feu et débarrasser les pommes sur une grille posée sur une assiette pour ôter l'excédent de graisse.
- 21 Verser le jus de cuisson sur les pommes et réserver.

Étape 3

Montage

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
Ajouter le cindembre dans le saladier contenant le lieu.

- 2
- 3 Verser le mélange d'herbes et de zestes de citron puis mélanger à l'aide d'une spatule.
- 4 Ajouter les amandes torréfiées et mélanger.
- 5 Assaisonner avec du sel et mélanger.
- 6 Plier le papier sulfurisé comme pour faire un avion en papier puis le couper à l'aide de ciseaux pour en faire un cercle au diamètre de la tourtière.
- 7 Déplier ensuite le papier et le poser sur une tourtière.
- 8 Déposer des emporte-pièces sur la tourtière puis déposer les pommes au fond à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 9 Ajouter ensuite le mélange de poisson par-dessus et bien tasser avec le dos de la cuillère puis enfourner pour réchauffer le tout et faire dorer le dessus.
- 10 Il est important de bien tasser la garniture car cela l'empêchera de se défaire à la sortie du four.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les emporte-pièces du four, les décoller à l'aide d'une spatule et les poser sur des ardoises.
- 2 Décoller la chair sur les côtés à l'aide d'un couteau puis ôter les moules en prenant soin de ne pas se brûler.
- 3 Décorer l'ardoise avec la salade assaisonnée d'huile d'olive et de sel puis servir.