François Martin

Poissons

Ceviche de daurade, jeunes pousses de misuna, fine purée de patate douce

1h20	20 min	30 min	30 min	413
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Couper le citron vert en deux et récupérer le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
2. Réserver le jus dans un bol.
3. Mettre le piment d'espelette, l'ail écrasé, de la fleur de sel et de l'huile d'olive avec le jus de citron.
4. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. Parer le filet de daurade à l'aide d'un couteau d'office pour enlever la peau.
6. Enlever l'excédent de sang sur les filets parés.
7. Réserver dans un plat creux.
8. Plus le poisson est gros, plus il doit mariner. Pour gagner du temps, faire plusieurs incisions sur le filet.
9. Verser la marinade sur les filets à l'aide d'une cuillère à soupe puis filmer le plat.
10. Réserver au réfrigérateur pendant 30 min.

Étape 2

Préparation de la purée de patates douces

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la ceviche

- 4 **Filet(s) de daurade**
- 1 **Poivron(s)**
- 1 **Poivron(s)**
- 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 250 g **Salade(s)**
- 1 botte(s) **Coriandre**
- 1 **Piment d'Espelette**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la marinade

- 2 **Citron(s) vert(s)**
- 2 g **Piment d'Espelette**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**
- 1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour la

1. Éplucher la patate douce à l'aide d'un couteau d'office.
2. Bien enlever la peau en épluchant jusqu'à la couleur orange pour une purée homogène.
3. Détailler la patate douce en cubes réguliers à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver dans un saladier.
4. Mettre les patates douces dans une casserole, verser l'eau et le lait.
5. Ajouter le beurre en morceaux dans la casserole de patates douces puis saupoudrer de sel et faire chauffer.
6. Porter à ébullition puis baisser sur feu doux à petits frémissements.
7. Éplucher les poivrons à l'aide d'un économe.
8. La peau n'est pas très digeste, c'est pourquoi on l'enlève.
9. Couper les pédoncules, épépiner les poivrons et retirer toutes les parties blanches puis réserver dans un bol.
10. Dédoubler les poivrons dans la largeur puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
11. Réserver la brunoise dans un bol.
12. Assaisonner la brunoise de poivrons avec du piment d'espelette, de la fleur de sel et de l'huile d'olive.
13. Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur puis l'incorporer aux poivrons. Réserver au frais.
14. Emincer finement les oignons nouveaux en taillant le vert de la tige en biseau et débarrasser dans un bol.
15. Verser un peu d'huile d'olive dans le bol d'oignons et réserver.
16. Planter la pointe d'un couteau dans les patates pour vérifier la cuisson puis verser un peu de liquide de cuisson dans une passette au-dessus d'un bol.
17. Mixer les patates à l'aide d'un mixeur plongeant.
18. Racler le mixeur à l'aide d'une cuillère à soupe pour récupérer le maximum de purée.
19. Fouetter la purée à l'aide d'un fouet et verser un peu de liquide de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
20. Rectifier l'assaisonnement avec du sel.

Étape 3

Dressage

1. Sortir la marinade du réfrigérateur et ôter le film.
2. Égoutter les filets sur une assiette recouverte de papier absorbant à l'aide d'une spatule puis assaisonner avec du piment d'espelette.
3. Saupoudrer ensuite de fleur de sel et de poivre.
4. Dresser une quenelle de purée dans une assiette à l'aide d'une cuillère à soupe puis déposer à côté un filet de daurade.
5. Disposer des petits dés de poivron sur le poisson et des oignons émincés.
6. Mettre du sel et de l'huile d'olive sur la salade dans un

purée de patates douces

250 g **Patate(s) douce(s)**
75 cl **Lait demi-écrémé**
25 cl **Eau**
20 g **Beurre**
1 **Sel**

bol, mélanger puis dresser sur le poisson.

7 Napper l'assiette avec le jus des poivrons, la saupoudrer de piment d'espelette et servir.