

Poissons

Limande pochée aux bigorneaux



1h40 **30 min** **10 min** **1h** **324**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des bigorneaux

- 1 Eplucher les oignons avec un couteau d'office puis les couper en deux. Réserver sur une assiette.
- 2 Eplucher la carotte avec un économiseur et réserver sur une assiette.
- 3 Vérifier qu'il ne reste aucun grain de sable dans les bigorneaux et qu'ils sont bien rincés.
- 4 Verser les bigorneaux dans une casserole et déposer la carotte, l'oignon et le thym.
- 5 Couvrir avec de l'eau, faire chauffer et porter à ébullition sur feu vif.
- 6 A ébullition, baisser sur feu moyen, saler et laisser cuire pendant 20 minutes.
- 7 Après ce temps, couper le feu et laisser les bigorneaux refroidir dans l'eau de cuisson.

Étape 2

Préparation des légumes et du poisson

- 1 Avec un couteau éminceur, couper les radis en fine julienne. Réserver dans un bol.
- 2 Effeuille le persil préalablement lavé et le concasser

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la limande pochée aux bigorneaux

1.1 kg **Limande(s)**
500 g **Bigorneaux**
700 g **Pomme(s) de terre**
20 g **Beurre**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Thym**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Radis**
0.5 botte(s) **Persil plat**

- grossièrement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3** Eplucher les pommes de terre avec un économe et les réserver dans un saladier d'eau.
- 4** Avec une cuillère à pomme parisienne, réaliser des billes dans les pommes de terre et les réserver dans un saladier d'eau.
- 5** Frotter les billes entre les mains pour les lisser puis changer l'eau du saladier. Réserver.
- 6** Réaliser une incision à la base de la tête de la limande puis inciser le long de l'arête centrale pour soulever les filets.
- 7** Réaliser la même opération pour les autres filets, sachant qu'une limande se compose de quatre filets.
- 8** Couper la tête, ôter les viscères et les jeter. Couper l'arête centrale en morceaux et la réserver pour la cuisson du poisson.
- 9** Enlever la peau en passant la lame du couteau entre le filet et la peau en partant du côté le plus fin. Parer les filets puis réserver.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1** A l'aide d'une écumoire, débarrasser les bigorneaux dans un saladier. Réserver le jus de cuisson.
- 2** A l'aide d'un pic, sortir les bigorneaux de leur coquille. Réserver dans un saladier.
- 3** Passer le jus de cuisson au chinois au dessus d'une autre casserole.
- 4** Verser les billes de pommes de terre puis porter à ébullition sur feu vif.
- 5** A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 6** Faire chauffer une poêle avec du beurre sur feu très doux. Lorsqu'il est moussant, déposer les filets de limande.
- 7** Déposer un morceau d'arête sur un filet, assaisonner de sel puis verser un filet d'eau.
- 8** Quand le poisson commence à blanchir, retourner les filets avec une spatule.
- 9** Vérifier la cuisson des pommes de terre en plantant un pic dans une bille. S'il pénètre facilement, elles sont cuites.
- 10** Vérifier la cuisson du poisson en appuyant du bout des doigts. Si la chair s'effeuille, il est cuit.
- 11** Plonger les bigorneaux dans la casserole de pommes de terre afin de les réchauffer.

Étape 4

Dressage

- 1** Parer les filets et leur donner une forme plus harmonieuse avec un couteau éminceur. Déposer sur

une assiette de dressage.

- 2** Egoutter les bigorneaux et les billes de pommes de terre avec une cuillère à soupe, les dresser sur l'assiette.
- 3** Parsemer les pommes de terre de persil puis ajouter la julienne de radis.
- 4** Verser un peu de jus de cuisson du poisson sur le plat puis servir.