

*Poissons*

# Filet de maigre poêlé, courge spaghetti et émulsion d'oursin



**1h30** **45 min** **45 min** **0** **492**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le filet de maigre

520 g **Filet de maigre**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la garniture

1 **Courge(s) spaghetti**  
25 g **Beurre**  
2 pincée(s) **Gros sel**

### Ingrédients pour l'émulsion

2 unité(s) entière(s) **Oursin(s)**  
2 **Echalote(s)**  
15 cl **Vin blanc**  
17 cl **Crème liquide (fleurette)**  
30 g **Beurre**

## Étape 1

Préparation des ingrédients de l'émulsion

- 1 Éplucher les échalotes avec un couteau d'office et les rincer.
- 2 Les ciseler avec un couteau éminceur, les débarrasser dans une casserole et les réserver.
- 3 Se protéger la main avec un torchon et ouvrir les oursins du côté plat au dessus d'un saladier en les découpant avec la pointe des ciseaux sur tout le tour.
- 4 Récupérer le jus, le filtrer à la passette puis le réserver dans un verre au réfrigérateur.
- 5 Récupérer les langues d'oursins avec une cuillère et les réserver dans un ramequin au frais.

## Étape 2

Préparation des courges

- 1 Remplir une casserole d'eau, l'amener à ébullition sur feu vif.
- 2 Prendre les courges spaghetti et les couper en deux.
- 3 Gratter le centre avec une cuillère pour retirer les

pépins. A l'aide d'un économe ou d'un couteau-éplucheur, enlever la peau.

- 4 Lorsque l'eau bout, ajouter le gros sel et plonger la chair des courges spaghetti. Laisser cuire pendant environ 20 minutes.
- 5 Il est essentiel de ne pas trop cuire la courge spaghetti pour ne pas en altérer le goût et pour que ses filaments conservent une texture intéressante.

### Étape 3

#### Préparation de l'émulsion d'oursin

- 1 Ajouter le vin blanc dans la casserole contenant les échalotes, faire chauffer pour commencer la réduction.
- 2 Lorsque le vin à réduit au 3/4, baisser le feu et ajouter la crème. Emulsionner au mixeur plongeant.
- 3 Ajouter le beurre en parcelles, le jus et les langues d'oursins. Mixer le tout quelques instants.
- 4 Passer la sauce obtenue à travers un chinois au dessus d'une nouvelle casserole, réserver au chaud.

### Étape 4

#### Finition des courges spaghetti

- 1 Bien égoutter la chair des courges à travers une passoire et la débarrasser dans une casserole.
- 2 La mettre à chauffer et ajouter le beurre pour lier les filaments tout en remuant délicatement avec une fourchette.
- 3 Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

### Étape 5

#### Cuisson du poisson

- 1 Passer le doigt sur le côté peau des pavés pour s'assurer qu'il ne reste plus aucune écaille.
- 2 Sur ce même côté peau, pratiquer deux incisions à intervalles réguliers dans le sens de la longueur du pavé.
- 3 Cela va éviter au poisson de se déformer pendant la cuisson.
- 4 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif, ajouter un filet d'huile d'olive.
- 5 Lorsque l'huile est chaude, assaisonner de sel et de poivre tous les côtés des pavés. Les saisir sur feu vif côté peau.
- 6 Réduire le feu et cuire les pavés de maigre à l'unilatéral pour obtenir une chair moelleuse et une peau croustillante.
- 7 Lorsque la chair du poisson n'est plus translucide sur les côtés, qu'elle est devenue blanche, couper le feu, retourner les filets et les débarrasser.

### Étape 6

#### Dressage

Dans un cercle nosé au milieu de l'assiette, dresser la

- 1 Dans un cercle posé au milieu de l'assiette, dresser la courge spaghetti.
- 2 Déposer dessus les pavés de maigre en mettant le côté peau dorée vers le haut.
- 3 Émulsionner une dernière fois l'émulsion d'oursin et verser tout autour de la courge spaghetti.