Christian Têtedoie

Poissons

Saint-pierre rôti aux aromates

1h	45 min	15 min	0	580
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pistou

1. Faire préchauffer le four sur position grill.
2. Mettre les pignons de pin sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
3. Les faire torréfier sous le grill, ils doivent être légèrement dorés.
4. Éplucher l'ail et retirer les germes à l'aide d'un couteau d'office.
5. Mixer dans un blender l'ail, le basilic, les pignons de pin et l'huile d'olive.
6. Cette opération peut aussi se réaliser avec un pilon et un mortier.
7. Assaisonner avec du sel, réserver dans une saucière.

Étape 2

Préparation du minestrone

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger les tomates pendant 1 minute pour les monder, c'est-à-dire pour pouvoir retirer la peau plus facilement.
2. Ôter la peau des tomates, les couper en deux et les épépiner. Tailler les quartiers en brunoise à l'aide d'un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pistou

- 20 g **Pignons de pin**
- 1 botte(s) **Basilic**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 3 dl **Huile d'olive**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le minestrone

- 100 g **Petits pois**
- 100 g **Carotte(s)**
- 100 g **Fenouil(s)**
- 100 g **Oignon(s)**
- 2 **Tomate(s)**
- 1 litre(s) **Bouillon de légumes**
- 50 g **Beurre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour le Saint-Pierre

- 4 **Filet(s) de saint-pierre**

couteau éminceur.

3. Laver, éplucher et tailler les carottes, le fenouil et les oignons en brunoise.
4. Porter à ébullition de l'eau dans une casserole puis faire blanchir les carottes pendant une minute.
5. Préparer un saladier avec de l'eau froide et des glaçons.
6. Déposer les carottes dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson. Réserver ensuite dans un saladier.
7. Recommencer la même opération avec le fenouil.
8. Faire chauffer une sauteuse avec le beurre et l'huile d'olive.
9. Mettre les oignons dans la sauteuse, les laisser suer pendant quelques minutes.
10. Ajouter les dés de fenouil et laisser cuire pendant une minute. Puis mettre les dés de carottes.
11. Verser le bouillon de légumes et laisser cuire pendant 10 minutes.
12. Ajouter les petits pois et les dés de tomate, continuer la cuisson pendant 5 minutes. Réserver.

Étape 3

Cuisson du Saint-Pierre

1. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif.
2. Baisser le feu, faire cuire les filets pendant 5 minutes sur chaque face.

Étape 4

Dressage

1. Verser le minestrone dans une assiette creuse, déposer le filet de Saint-Pierre dessus.
2. Napper le poisson de pistou, décorer éventuellement d'une feuille de basilic imbibée d'huile d'olive.

2 c. à soupe **Huile d'olive**