



Poissons

Carpe à la salicorne



50 min 30 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

549

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la carpe à la salicorne

1.5 kg **Carpe**
300 g **Salicorne(s)**
30 cl **Crème liquide
(fleurette)**
20 cl **Vin blanc**
100 g **Echalote(s)**
20 g **Beurre**
6 pincée(s) **Sel**
4 pincée(s) **Poivre**

Étape 1

Préparation des filets de carpe

- 1 Découper les nageoires à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 2 Inciser l'abdomen du poisson à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Retirer les viscères et rincer abondamment l'intérieur de la carpe sous un filet d'eau froide. Sécher à l'aide de papier absorbant.
- 4 Couper la tête de la carpe à l'aide d'un couteau de chef.
- 5 A l'aide d'un couteau filet de sole, inciser le dos du poisson.
- 6 Lever le premier filet en suivant l'arête principale.
- 7 Le couteau doit toujours rester en contact avec l'arête.
- 8 Retourner le poisson et lever le deuxième filet de la même façon.
- 9 Séparer ensuite la peau des filets en partant du côté queue.
- 10 Insérer la lame du couteau entre la peau et la chair, puis par de légers mouvements de va et vient, poursuivre en maintenant la lame du couteau en contact avec l'intérieur de la peau.
- 11 Passer l'index sur toute la surface de la chair du

poisson. Dès qu'il rencontre une arête, la retirer à l'aide d'une pince à désarêter.

- 12 Avoir à portée de main un bol d'eau froide pour y plonger la pince. Au contact de l'eau les arêtes s'en décollent sans effort.
- 13 Rincer les filets de carpe sous un filet d'eau froide, les sécher à l'aide de papier absorbant et les détailler en morceaux à l'aide d'un couteau de chef.

Étape 2

Préparation des filets de carpes aux salicornes

- 1 Saler et poivrer les morceaux de carpe.
- 2 Laver les salicornes, les sécher sur plusieurs feuilles de papier absorbant. Les réserver sur une assiette.
- 3 Éplucher les échalotes, les émincer finement à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Faire fondre le beurre dans une sauteuse.
- 5 Ajouter les échalotes et saler légèrement.
- 6 Les faire suer pendant 1 minute en les mélangeant souvent à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'elles ne colorent pas.
- 7 Ajouter le vin blanc, faire réduire de moitié sur feu moyen.
- 8 Ajouter les salicornes et disposer les morceaux de carpe sur les herbes.
- 9 Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- 10 Ajouter la crème liquide et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 11 Goûter la sauce, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir les morceaux de poisson et les salicornes sur des assiettes chaudes.
- 2 Napper de sauce à la crème à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Servir sans attendre.