

Poissons

Turbot au champagne


2h30

TEMPS TOTAL

2h

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

0

REPOS

254

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
turbot**

1 unité(s) entière(s) **Turbot entier**
 2 botte(s) **Oseille**
 150 g **Pomme(s) de terre**
 20 ml **Jus de citron**
 50 cl **Eau**
 25 cl **Champagne**
 2 **Navet**
 1 **Gomasio**
 50 cl **Fumet de poisson**
 1 **Pomme(s)**
 1 **Poivre Mignonette**
 1 **Zeste(s) d'orange**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Huile d'olive**
 10 cl **Vin blanc**
 50 g **Beurre**
 1 trait **Huile d'olive**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Découper les nageoires du poisson à l'aide d'un ciseau de cuisine.
- 2 Vérifier que le poisson est bien évidé. Retirer les ouïes à l'aide d'un ciseau de cuisine.
- 3 Lever les 4 filets du turbot à l'aide d'un couteau filet de sole.
- 4 Rincer la carcasse du turbot à l'eau fraîche pour retirer toutes les impuretés.
- 5 Découper la carcasse du turbot en morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Ces morceaux vont permettre de réaliser un bouillon maison. Si le poisson est préparé par le poissonnier, lui demander de garder les parures pour réaliser le fumet.
- 7 Jeter la tête et laisser tremper les arêtes pendant environ 15 min dans de l'eau bien fraîche.

Étape 2

Préparation du fumet

- 1 Eplucher et émincer grossièrement une échalote.
- 2 Egoutter les arêtes de poisson à l'aide d'une passoire.

- 3 Verser un filet d'huile et une noisette de beurre dans une poêle chauffée à feu moyen. Ajouter les échalotes dès que le beurre commence à mousser. Laisser cuire les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- 4 Ajouter les arêtes de turbot à la poêle. Laisser revenir les arêtes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées.
- 5 La chair doit commencer à se décrocher des arêtes.
- 6 Déglacer la poêle avec le vin blanc pour récupérer les sucs de cuisson. Racler le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule.
- 7 Verser le double de volume d'eau dans la poêle et laisser réduire pendant 20 min.
- 8 Écumer le fumet de poisson régulièrement pendant que le fumet réduit.
- 9 Ajouter une feuille de laurier, du thym au fumet.
- 10 Retirer la peau des filets de turbot à l'aide d'un couteau filet de sole. Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets.
- 11 Réserver les filets de turbot au réfrigérateur jusqu'à sa cuisson.

Étape 3

Préparation du velouté et des navets

- 1 Éplucher un oignon à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Éplucher la pomme de terre à l'aide d'un économiseur. La tailler en jardinière.
- 3 Rincer les cubes de pommes de terre pour éviter que le velouté ne soit trop élastique et collant.
- 4 Emincer l'oignon à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- 5 Presser le jus de deux citrons jaunes. Réserver.
- 6 Faire chauffer de l'huile et du beurre dans une casserole sur feu moyen. Verser les oignons et les faire revenir pendant quelques minutes.
- 7 Déglacer la casserole avec le jus de citron. Ajouter de l'eau et porter à ébullition.
- 8 Egoutter les pommes de terre à l'aide d'une passoire. Une fois que le mélange est à ébullition, plonger les pommes de terre et laisser cuire pendant 5 min.
- 9 Pendant ce temps, passer le fumet de poisson à l'aide d'un chinois et le verser dans la casserole avec les pommes de terre.
- 10 Éplucher les navets à l'aide d'un économiseur. Les tailler en quartiers à l'aide d'un couteau de chef.
- 11 Presser le jus d'un citron à l'aide d'un presse-agrumes.
- 12 Cuire les navets à blanc dans une poêle chauffée sur feu moyen. Laisser cuire pendant environ 15 min.

Étape 4

Préparation du granité de pommes

- 1 Verser les pommes de terre et leur bouillon de cuisson dans un blender.

- 2 Mixer en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.
- 3 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Relancer le blender pendant quelques secondes.
- 4 Transvaser une partie du velouté dans une casserole. Réserver.
- 5 Couper une pomme granny smith en quartiers. Retirer le coeur à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Tailler les quartiers de pommes en morceaux. Les placer dans un récipient à bords hauts.
- 7 Ajouter une pincée de sel et un peu de jus de citron pour empêcher l'oxydation des pommes et mixer les pommes à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 8 Débarrasser la purée de pomme dans un ramequin. Réserver au réfrigérateur.

Étape 5

Cuisson des filets de turbot

- 1 Retirer les navets de la poêle et les réserver dans un ramequin.
- 2 Conserver le jus de cuisson.
- 3 Ajouter quelques grains de poivre et un zeste d'orange dans le fumet de poisson pour finir de le parfumer.
- 4 Réchauffer le velouté de pommes de terre sur feu doux.
- 5 Emincer l'oseille à l'aide d'un couteau de chef. Débarrasser dans un saladier. Verser du jus de citron et mixer grossièrement à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 6 Ajouter le velouté de pommes de terre à l'oseille mixée et mixer en même temps.
- 7 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 8 Maintenir le velouté au chaud au-dessus d'un bain-marie.
- 9 Verser le champagne dans le fumet de poisson et laisser frémir pendant quelques minutes.
- 10 Détailler les filets de turbot en deux.
- 11 Verser un filet d'huile et une noisette de beurre dans une poêle chauffée sur feu moyen.
- 12 Assaisonner les filets de turbot et les mettre à cuire côté chair dans un beurre noisette.
- 13 A mi-cuisson du poisson, transférer les filets de turbot dans le fumet.
- 14 Mettre de nouveau les navets à cuire dans leur bouillon jusqu'à complète évaporation du jus.

Étape 6

Dressage

- 1 Déposer une cuillère de velouté d'oseille sur une assiette plate et l'étaler à l'aide d'une spatule ou d'une maryse.
- 2 Verser une quenelle de granité à la pomme granny.
- 3 Disposer les morceaux de navets sur toute la longueur de l'assiette ainsi que les filets de turbot.

- 4 Saupoudrer le poisson de gomashio.
- 5 Terminer par quelques branches d'herbes aromatiques et un filet d'huile d'olive parfumée au zeste de citron. Servir immédiatement.