Romuald Sanfourche

Poissons

Turbot au champagne

2h30	2h	30 min	0	254
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

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 économe. 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 Eplucher les navets à l'aide d'un économe. 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.