

Filet de St Pierre et son sabayon au Cointreau

• Nombre de personnes : 4 personnes • Difficulté : Moyenne • Temps de préparation : 30 mn • Temps de cuisson : 10 mn



RESTAURANT LE CAVIER
La Croix Cadeau – Route de Laval – 49240 AVRILLE

Ingrédients :

- 2 St Pierre ou 4 filets
- 20 cl de jus d'orange pressé
- 1 cuillère à soupe de Cointreau 60 %
- 3 œufs
- Huile d'olive
- Assaisonnement



Préparation :

- Lever les filets de St Pierre et retirer la peau (demander à votre poissonnier).
- Presser les oranges.

Pour la cuisson :

- Assaisonner les filets avec sel et poivre, lustrer à l'huile d'olive et cuire sur papier sulfurisé au four à 200° quelques minutes.

Pour la sauce :

- Réduire le jus d'orange de 50 %, ajouter les jaunes d'œufs, monter au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène,

ajouter le Cointreau et ajuster l'assaisonnement.

- Le sabayon peut être mis à gratiner.

Exemples de garniture : Au Printemps : quelques asperges vertes rôties à la poêle 10 mn à l'huile d'olive. - l'Été : Marmelade tomate à l'orange (disposer dans un plat : 6 tomates en suprême, 3 orange en suprême, 45 g de sucre, 8 g de sel gris, 1 branche de thym, 2 gousses d'ail, 10 cl d'huile d'olive, 2 gousses de cardamome + 1 pincée de safran. Faire cuire 2h30 à 80° couvert avec papier sulfurisé. Rajouter 1 fenouil en dés blanchis + 12 olives coupées en dés. 1 cuillère à soupe de câpres, 1 poivron vert en dés blanchis. Servir tiède

Conseil du Sommelier

Pour respecter toute la délicatesse de la chair du poisson, on choisira un Coteaux du Layon Faye d'Anjou jeune et équilibré entre finesse, douceur et fraîcheur.

Astuce du Chef

Remplacer les oranges de la marmelade par des pamplemousses ugly, vous pouvez également remplacer le St Pierre par le Sandre.