

Filet de St Pierre jus de pamplemousse, piquillo aux légumes du moment

• Nombre de personnes : 4 personnes • Difficulté : Moyenne • Temps de préparation : 1h30 • Temps de cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 1,5 kg St Pierre
- 20 cl sauce aigre douce au pamplemousse
- 4 piments piquillos
- 4 fleurs de muflier
- Légumes de saison (quantité suffisante)
- Herbes aromatiques (quantité suffisante)
- Huile d'olive

Pour la sauce aigre douce :

- 90 g jus de pamplemousse
- 30 g sucre pierre
- 80 g beurre doux

RESTAURANT AU PASSE SIMPLE
181 rue Nationale – 49300 CHOLET

Préparation :

- Choisir un beau St Pierre de 1,5 kg et faire lever les filets avec peau par le poissonnier, les détailler en quatre.
- Faire un caramel blond avec le sucre en pierre et déglacer au jus de pamplemousse.
- Eplucher et cuire les légumes de saison à la vapeur.
- Farcir les piquillos avec un des légumes.
- Mettre à chauffer une poêle et la parsemer de sel fin.
- Badigeonner les filets de St Pierre à l'huile d'olive et les mettre à cuire côté peau dans la poêle.
- Une fois poêlés, laisser reposer dans un papier d'aluminium le temps de dresser les légumes dans vos assiettes.
- Poser les filets ; ajouter la sauce pamplemousse mixée, mettre un méli-mélo d'herbes.
- Ajouter un peu de fleur de sel sur l'ensemble.

Conseil du Sommelier

Un Saumur Blanc frais et floral mettra en relief ce St Pierre, sa sauce aromatique et son bouquet de légumes.

Astuce du Chef

Bien laisser reposer le poisson après cuisson dans un papier alu. quelques minutes ; cela va assouplir la chair.