

Filet de turbot, sauce aux jeunes pousses

Un seul mot peut définir cette recette : fin...

Composition

4 personnes

2 turbots

1/2 sachet de jeunes pousses de salades

20 cl de crème liquide

1 échalote

10 cl de fumet de poisson + 2 c. à café de fumet de poissons

Beurre

Ustensiles : 1 casserole, 1 sauteuse, 1 couteau, 1 écumoire, 1 verre doseur, 1 mixeur plongeant



Demander au poissonnier d'enlever la peau des turbots et de lever les filets.

Préparer la sauce : éplucher et émincer l'échalote. Faire fondre un peu de beurre dans une casserole et faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne transparente (ne pas laisser colorer).

Ajouter la salade et la laisser tomber. Verser la crème liquide et 10 cl de fumet de poissons. Faire réduire sans laisser bouillir.

Mettre de l'eau à bouillir dans la sauteuse, faire fondre le fumet de poisson. Déposer les filets de poisson dans ce fumet et faire pocher de 3 à 5 minutes (en fonction de l'épaisseur des filets).

Pendant ce temps, retirer la casserole du feu et mixer la sauce.

Servir accompagné de pommes de terre écrasées. Les déposer sur l'assiette de service chaude. Napper l'assiette de sauce puis déposer les filets de turbot sur la sauce.