

# Filet d'aiglefin rôti au piment d'Espelette, couscous Israélien au raisin, pomme et estragon

Recette pour 4 personnes



## Description

Filets d'aiglefin cuits au four, un couscous original au raisin rouge avec garnitures de julienne de pomme verte et parfumé à l'estragon, le tout agrémenté d'une vinaigrette.

## L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser n'importe quel poisson blanc. Cette recette demande une bonne maîtrise des assaisonnements, c'est un plat tout en fraîcheur.

## Ingrédients

### Aiglefin

- 4 Pavé(s) Aiglefin
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 4 Noisette(s) Beurre
- 25 Ml Huile d'olive
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Gr Piment d'espelette
- 1 Branche(s) Coriandre fraîche
  
- Sel et poivre

### Couscous Israélien + garnitures

- 1 Tasse(s) Couscous israélien
- 800 Ml Bouillon de légumes
- 20 Unité(s) Raisin rouge
- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 1 Branche(s) Estragon
- 30 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Citron
  
- Sel et poivre

### Vinaigrette

- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 60 Ml Huile d'olive
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 2 Gr Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 35 Ml Vinaigre de cidre
  
- Sel et poivre

## **Préparation**

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

### Mise en place

Ciselez l'oignon rouge, coupez en deux les grains de raisin. Préparez votre bouillon de légumes, tenez le au chaud. Effeuillez l'estragon, faites les zests de citron et le jus. Nettoyez votre pomme verte que vous couperez en julienne au moment du mélange de la salade, (pour éviter que votre pomme ne noircisse, vous y ajouterez le jus de citron). Gardez des bâtons de julienne de pomme, pour la finition. Effeuillez quelques feuilles de coriandre.

### Aiglefin

Sur une plaque allant au four, versez un peu d'huile d'olive, disposez dessus les filets d'aiglefin. Déposez une noisette de beurre sur chacun, assaisonnez-les et parsemez d'ail haché. Placez votre plaque au four, pendant environ 8 à 9 minutes.

### Garnitures de Couscous

Plongez le couscous Israélien dans le bouillon de légumes en ébullition, pendant environ 8 à 10 minutes. Au moment de servir, mélangez au couscous, les raisins rouges, les feuilles d'estragon grossièrement hachées, le zeste de citron et la julienne de pomme verte (légèrement citronnée). Rectifiez l'assaisonnement de votre salade.

### Vinaigrette traditionnelle

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients avec un fouet. Au moment du service, mélangez la vinaigrette à la salade de couscous.

### Montage de l'assiette

Placez au milieu d'une assiette un cercle de métal, y déposez la salade de couscous. Enlevez le cercle, déposez délicatement un filet de poisson sur la salade. Déposez en décoration quelques bâtons de julienne de pomme et deux ou trois feuilles de coriandre. Arrosez l'ensemble d'un filet d'huile d'olive.

**Bon appétit!**