

St Pierre rôti comme une viande, sauce vin rouge, légumes et poireaux brûlés, légumes glacés

Recette pour 4 pers

Description

Un filet de poisson sert dans l'esprit d'une viande, autant dans sa sauce que sa garniture.

L'astuce du chef

Attention de ne pas trop brasser votre fumet lors de la cuisson, vous risquez de le troubler et de le rendre amer au goût.

Ingrédients

Saint-Pierre

- 2 Unité(s) Poisson Le Saint-Pierre
- 750 Ml Vin rouge
- 750 Ml Eau
- 1 Unité(s) Orange
- 1 Unité(s) 3 poivres
- 1 Unité(s) Oignon Jaune
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Feuille(s) Laurier
- 1 Unité(s) Vert de poireau

- Beurre
- Sel et poivre

Garnitures

- 1 Unité(s) Blanc de poireau
- 8 Unité(s) Carotte nantaise
- 4 Unité(s) Mini-navet
- 100 Gr Oignons grelots surgelés
- 5 Gr Sucre
- 2 Branche(s) Thym

- Beurre
- Sel et poivre

Sauce

- 375 Ml Fumet de poisson
- 200 Gr Échalote ciselée
- 100 Gr Beurre

- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Mise en place

Faites lever les filets de Saint-Pierre par votre poissonnier et garder les arêtes pour le fumet.

Lavez les légumes, épluchez les carottes et les navets.

Coupez le poireau en deux (vert/blanc), coupez le blanc en deux sur la hauteur, lavez bien les feuilles vertes et le blanc du poireau. Coupez en deux les parties blanches, pour avoir quatre morceaux (garniture). Coupez grossièrement le vert du poireau (fumet de poisson).

Épluchez l'oignon jaune, émincez-le grossièrement.

Coupez les agrumes en quartiers.

Épluchez les échalotes, les ciseler finement

Fumet de poisson au vin rouge

Concassez les arêtes de poisson, dans une casserole, faites revenir avec un peu de beurre et d'huile d'olive, les oignons et les arêtes de poisson.

Mouillez avec le vin et l'eau, ajoutez le reste des ingrédients.

Une fois à ébullition, baissez le feu pour garder un frémissement, écumez régulièrement la surface du fumet avec une écumoire.

Comptez vingt à trente minutes de cuisson pour votre fumet.

Passez le fumet dans un chinois étamine.

Légumes glacés (garnitures)

Blancs de poireau

Dans une poêle chaude avec de l'huile, marquez les blancs de poireau côté plat. N'hésitez pas à leur donner une coloration légèrement brûlée. Les réserver sur une plaque de four, enfournez pour finir la cuisson et obtenir une tendreté à cœur.

Légumes glacés

Dans trois petites casseroles, une pour les carottes, une pour les navets et une pour les oignons grelots, déposez vos légumes.

Ajoutez une noisette de beurre, une cuillère à café de sucre, sel, poivre et mouillez avec de l'eau sur 2 cm de haut.

Déposez un disque de papier parchemin contre les légumes en guise de couvercle (avec cheminée).

Posez les casseroles sur des feux moyens, afin d'obtenir un frémissement pour la cuisson.

Cuisson Saint-Pierre et Sauce

Saint-Pierre

Saisir les Saint-Pierre dans une sauteuse avec du beurre, côté peau, assaisonnez, sel et poivre.

Les retirer sur une petite plaque de four, les flasher au four cinq min, avant de les servir.

Sauce

Faire suer les échalotes dans la même sauteuse, mouillez avec le fumet de poisson au vin rouge, laissez réduire, montez la sauce au beurre.

Rectifiez l'assaisonnement.

Montage

Bon appétit!