

Turbot rôti, riz sauvage canadien, tuile à l'encre de seiche, sauce vierge au cœur d'artichaut

Recette pour 4

Description

Filet de turbot sur peau croustillante, riz sauvage, tuile ajourée d'encre de seiche. Le tout accompagné d'une sauce vierge d'artichaut à base d'huile d'olive vierge.

L'astuce du chef

Le riz sauvage canadien, contrairement à ce que laisse entendre son nom, n'est pas un riz mais le fruit long et racé de la Zizanie aquatique, une plante fleurie et haute sur tige qui pousse dans les lacs peu profonds du Canada.

Il se distingue, après une longue cuisson dans l'eau bouillante, par des notes de noisette fumée. Unique et rare, vous pouvez donc le remplacer par un riz sauvage plus conventionnel. D'apparence, ils sont difficiles à différencier.

Ingrédients

Turbot

- 4 Unité(s) Filet de turbot
- 8 Brin(s) Ciboulette
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Riz sauvage (canadien)

- 300 Ml Riz sauvage
- 1.50 Litre(s) Bouillon de légumes
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Sauce vierge aux artichauts

- 6 Unité(s) Coeur d'artichaut
- 50 Gr Pignons de pin
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Ail haché
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 80 Ml Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Tuile à l'encre de seiche

- 25 Gr Farine
- 125 Gr Huile d'olive
- 210 Ml Eau
- 6 Gr Encre de seiche
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Hachez l'ail. Videz les tomates (épépinez-les), détaillez la chair des tomates en petits cubes (brunoise). Taillez en sifflets l'oignon vert (biseaux), détaillez les coeurs d'artichaut en petits cubes (brunoise).

Ciselez finement la ciboulette. Effeuillez les feuilles de coriandre.

Turbot

Assaisonnez les filets de turbot de sel et poivre côté chair. Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez les filets côté peau. Laissez bien saisir de manière à ne pas déchirer la peau. Ajoutez deux noisettes de beurre, ensuite à l'aide d'une cuillère à soupe, arrosez abondamment de beurre la chair du poisson.

Une fois que le poisson se décolle tout seul de la poêle, débarrassez-les sur un papier absorbant, la cuisson n'est pas complétée.

Transférez les filets sur une plaque avec papier cuisson, la peau croustillante vers le haut.

Au moment venu, avant le dressage de votre assiette, vous placerez les filets dans le four pour terminer la cuisson, environ 4 à 5 minutes.

Riz sauvage

Rincez le riz. Dans une casserole, couvrez le riz sauvage du bouillon. Portez à ébullition et cuire doucement jusqu'à tendreté, soit environ 35 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

Au moment de servir, passez le riz dans une casserole avec un beurre chaud, assaisonnez de sel et poivre.

Sauce vierge

Faites dorer les pignons au four pendant 3-4 minutes sur une plaque de cuisson. Mélangez tous les ingrédients de la sauce vierge. Assaisonnez de sel et de poivre.

Tuile d'encre de seiche

Passez la farine dans un tamis, puis réunissez tous les ingrédients dans un bol, mélangez l'ensemble avec un fouet. Attention, le mélange doit être lisse sans grumeau.

Dans une poêle chaude anti-adhésive, légèrement beurrée, versez une belle louche de se mélange.

Laissez le mélange s'étendre sur toute la surface, L'eau va s'évaporer et il ne restera plus que la tuile ajourée au fond de la poêle. Quand elle sera cuite, vous pourrez délicatement passer dessous avec votre spatule en plastique pour la décoller puis la déposer sur du papier absorbant.

Répétez l'opération autant de fois souhaitée.

Attention, le produit reste très fragile, manipulez avec soins.

Montage et finition

Au centre de votre assiette, déposez une belle louche de riz sauvage, écrasez légèrement pour former un cercle.

Déposez dessus votre filet de turbot, peau croustillante vers le haut, arrosez généreusement de la sauce vierge au artichaut.

Déposez joliment un morceau de tuile ajourée à l'encre de seiche.

Finalisez avec la ciboulette ciselée.

Bon appétit!