



Poisson d'avril !

Recettes pour 4 personnes

Ceviche

- 300 g de filet de loup
- 3 cs de coriandre ciselée
- 3 citrons verts
- 1 oignon rouge
- 1 piment rouge coupé en tranches très fines
- 1 cc de purée d'ail (en option)
- 2 patates douces
- 4 cs de maïs en grains (en conserve)
- sel/poivre

Eplucher les patates douces, les cuire à l'eau, égoutter, laisser tiédir et réserver.

Eplucher l'oignon rouge, le couper en tranches très fines, dégorger dans un grand volume d'eau froide, égoutter et réserver.

Presser les citrons, réserver le jus.

Rincer les filets de loup et découper en cubes de 2 cm, mettre le poisson dans un saladier, ajouter le piment, l'oignon, saler et poivrer, laisser mariner 5 minutes au frais.

Ajouter le jus de citron et la coriandre, laisser mariner 5 minutes au frais et servir accompagné de quartiers de patates douces et de grains de maïs.

Saumon en croûte à l'estragon

- 200 g de filet de saumon, sans peau ni arrêtes
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 dl de crème
- 6 cs d'estragon frais, ciselé
- 1 œuf
- 1 cc de graines de sésame
- 400 g de pois mangetout, dégelés
- sel /poivre

Infuser 4 cs d'estragon ciselé dans la crème, laisser réduire de moitié à petit feu

Dérouler la pâte feuilletée, découper 4 rectangles, réserver.

Découper le saumon en 4 escalopes épaisses, déposer chaque escalope sur un rectangle de pâte, saler, poivrer le poisson et ajouter 1 cs d'estragon sur chaque escalope.

Refermer la pâte et souder avec l'œuf battu. Dorer le dessus du chausson à l'œuf battu, saler et parsemer quelques graines de sésame.

Enfourner à 180° pour 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

L'escalope de saumon va cuire dans sa vapeur et rester moelleuse.

Pendant la cuisson du saumon, verser les pois mange tout dans une casserole, cuire à l'eau pendant 10 minutes, bien égoutter.

Servir dans des assiettes creuses en répartissant les pois mangetout au fond, recouvrir de 2 cs de crème d'estragon, déposer le chausson sur les pois mangetout et servir sans attendre.

Parmentier de dorade aux herbes

400 g de filets de dorade sans peau ni arrêtes
500 g de pommes de terre à chair farineuse
2 cs d'oignon haché
2 dl de crème
50 g de beurre
1 œuf
10 cs de mélange d'herbes ciselées : persil, estragon, ciboulette, aneth
3 cs de chapelure
2 cs d'huile d'olive
sel/poivre

Faire cuire les pommes de terre épluchées dans de l'eau, égoutter, réserver.

Faire cuire les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, ajouter les filets de poisson, saler et poivrer, laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Hors du feu écraser le poisson à la fourchette, ajouter le beurre et 2 cs de crème, saler et poivrer, réserver.

Faire tiédir la crème avec les herbes, mixer pour obtenir un mélange vert vif.

Réduire les pommes de terre en purée, incorporer la crème verte, saler et poivrer.

Prélever 4 cs de purée, ajouter l'œuf battu et la chapelure, ajouter un peu de crème si le mélange est trop sec, réserver.

Dans un plat allant au four, verser le poisson, recouvrir de purée de pommes de terre et du mélange de chapelure et faire cuire au four à 180° pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Servir chaud accompagné d'une salade.

Anjuli, poisson au lait de coco à l'indienne

400 g de filet de truite saumonée avec la peau
2,5 dl de lait de coco (une petite brique)
400 g de pommes de terre nouvelles
1 cs de jus de citron
3 cs d'huile d'olive
3 cs de coriandre ciselée (en option)
Ciboulette pour décorer
sel/poivre

Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant 10 minutes, égoutter, couper en quartier et poursuivre la cuisson avec la moitié du lait de coco. Il sera partiellement absorbé par les pommes de terre.

Verser l'huile d'olive dans une poêle et cuire les filets de truite à feu vif du côté peau pendant 5 minutes, retourner et cuire la poisson encore 2 minutes, saler et poivrer. Sortir le poisson et réserver au chaud.

Déglacer la poêle avec le reste du lait de coco, porter à ébullition et réduire de moitié.

Ajouter le jus de citron, bien mélanger.

Pour servir mettre les pommes de terre dans le plat de service, poser les filets de poisson dessus et napper de lait de coco réduit.

Parsemer de coriandre ou décorer de brins de ciboulette.

Servir chaud ou froid.