

Fiche recette

FILET DE TURBOT POCHÉ, VINAIGRETTE

 4 personnes

 Facile

 40 minutes

 €€€

INGRÉDIENTS

• 4 filets de turbot

- 1 pomme verte
- 12 rattes du Touquet
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1/4 de botte de persil plat
- 4 pétales de tomates confites
- 8 olives noires
- 1 pincée de sel fin
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

1. Saler les filets et réserver-les 1 heure au réfrigérateur
2. Pendant ce temps, préparer le bouillon de pommes : mettre à frémir dans 1L d'eau salée, la pomme en tranches fines, l'oignon émincé, le bouquet garni et les tiges de persil
3. Après 20 minutes de cuisson, passer le liquide à la passoire fine
4. Faire cuire les rattes en robe des champs, puis peler-les
5. Tailler les tomates et les olives en tous petits dés, et concasser finement le persil plat. Mélanger l'ensemble
6. Réaliser une vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et un peu de sel fin
7. Sorter les filets du réfrigérateur, et pocher-les dans le bouillon de pomme frémissant, sans jamais les faire bouillir
8. Sorter les filets cuits, dresser à l'assiette avec les pommes de terre, et napper harmonieusement l'ensemble de votre vinaigrette, ajouter un peu de fleur de sel, et un dernier tour de moulin à poivre



Hissez oH

T'AS UNE TOUCHE!

www.Hissez-oH.fr

