

BLANC DE SKREI CUIT LENTEMENT, ARTICHAUTS ET MARINIÈRE DE MOULES AU NOILLY



Préparation blanc de Skrei 1 kg de Skrei / PM sel / QS huile olive

-Lever les filets de Skrei, les désarrêter, et enlever la peau. (Votre poissonnier peut le faire pour vous !). Tailler en joli pavé. Assaisonner et arroser d'un filet d'huile d'olive.

[Le Skrei peut être facilement remplacé par un poisson doux type Loup, Turbo, St Pierre, Daurade, Merlu, Lotte / Eviter les poissons plus forts]

Artichauts 6 artichauts / ½ cc de grains de coriandre / 1 bon zeste d'orange / 1 verre de vin blanc / QS huile d'olive

-Tourner les artichauts, première étape : Repérer la base de votre artichaut, prendre l'artichaut tige en bas dans la main. Glisser le couteau sous une première feuille et tourner 2 fois pour enlever l'excédent de feuilles. Bien nettoyer la base. Couper la « tête » de l'artichaut à moitié. Couper un peu de la tige. Repérer son cœur blanc, et enlever les fibres vertes en faisant un geste descendant et tournant vers soi à la base du cœur. Couper en deux dans le sens de la longueur.

- Réserver les artichauts dans un bol d'eau citronné : contre le noircissement, toutefois les laisser peu de temps dans le bol. Le mieux est de les cuire dans la foulée car c'est un légume assez fragile.

-Dans une casserole normale mais large, faites chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit fumante. Egoutter les artichauts, les faire revenir tout en remuant dans la casserole. Rajouter le zeste d'orange (penser à enlever la partie blanche du zeste trop amère) + 1 CC de graines de coriandre.

-Déglacer au vin blanc jusqu'à ébullition (afin de garder la couleur des artichauts).Mouiller avec un peu d'eau et rajouter un peu de gros sel. Cuire 5 à 7mn : les artichauts doivent rester croquants. [Test, en piquer un, laisser le retomber, s'il tombe de suite c'est qu'il est prêt]. Disposer du film alimentaire par-dessus au contact des artichauts = contre l'oxydation. Réserver.

Marinière de moules 600g de moule de bouchot / 15cl de Noilly Prat

[Ces moules ont la particularité d'être douces contrairement à celles que nous mangeons le plus souvent qui elles sont plus fortes en sel. Le Noilly Prat est un peu acide, boisé, il peut être remplacé par un blanc sec. Si c'est le cas ne pas rajouter de vin blanc à la sauce en fin de préparation, il apporterait une note acide].

-Ouvrir les moules avec le Noilly dans une casserole. Attendre l'ouverture puis laisser cuire que 2mn.

-Egoutter les moules, **récupérer le jus de cuisson des moules. Réserver.**

-Sortir les moules des coquilles. En garder quelques unes qui iront dans la sauce artichauts et finiront en déco.

Préparation de la sauce échalotes-Noilly 1 bonne CS d'échalotes ciselées / 2 CS beurre / PM sel

-Faire suer à blanc les échalotes avec le beurre et du sel avec un couvercle. Pousser la cuisson vapeur à feux doux jusqu'à ce que l'échalote soit bien cuite mais non colorée. Avant de déglacer goûter la. Si c'est bon rajouter une bonne lichette de Noilly. Mettre le feu plus fort et tourner sans cesse. Réduire au 2/3 jusqu'à ce que ça bouillonne un peu. **Réserver cette sauce aux échalotes-Noilly.**

Cuisson du poisson

- Préchauffer le four à 160 °C puis le tomber à 130°C à chaleur tournante pour une cuisson pochée. Cuire 8 mn. Le poisson est parfait lorsque que le blanc commence à perler sur les côté du poisson et que le dessus est souple. Une fois cuit, le poisson disposé sur un plat ne produit pas de jus = cuisson parfaite. Si les pavés sont plus gros prolonger la cuisson mais attention pas trop.

LES SAUCES FINALES !

Préparation sauce marinière du poisson sauce échalotes-Noilly + jus de cuisson des moules / 2 CS de crème double / 1 CS beurre / 1 CS Noilly / QS jus de citron / PM sel, poivre / 1 pointe de couteau de piment

-Commencer par réduire le jus de cuisson des moules.

-Rajouter la sauce échalotes-Noilly à ce jus réduit.

-Crémer avec les 2CS de crème et réduire tout en remuant. Passer cette sauce au chinois pour enlever les échalotes.

-Remettre la sauce sur feux, ajouter 1 CS de Noilly. Arrêtez la cuisson.

-Monter au beurre la sauce en rajoutant 1 CS de beurre + un chouilla de jus de citron & du poivre & le piment. Rectifier en sel seulement après avoir ajouté le citron, car le citron relève le goût salé.

-Rajouter les moules dans cette sauce marinière afin de les réchauffer.

Préparation sauce pour les artichauts / 1 CS beurre / PM sel, poivre / 1 CS estragon ciselé

-Récupérer le jus de cuisson des artichauts, le disposer dans une casserole.

-Rajouter 1 CS de beurre et de l'estragon ciselé => lier et réduire un peu.

-Rajouter les artichauts pour les réchauffer dans la sauce.

-Rajouter également les moules dans leur coquille réservées plus tôt.

Garniture Epinards 200g de pousses d'épinards / 1 gousse d'ail / QS huile d'olive / PM sel

-Couper une gousse d'ail en deux. Huiler une poêle ; piquer l'ail sur une fourchette, tourner non stop cet ail sur l'huile qui chauffe. = préparation huile infusée à l'ail !!!!

-Chauffer les épinards dans la poêle. Stopper la cuisson hors du feu tout en continuant de remuer toujours à l'aide de la fourchette à l'ail. Saler.

Montage

-Disposer les épinards dans le fond des assiettes à l'aide de baguettes.

-Déposer le pavé de poisson par-dessus

-Disposer les moules sur un côté

-Disposer deux artichauts sur l'autre côté.

-Napper le poisson de sa sauce marinière.

-Napper les artichauts de leur sauce. Disposer à côté 1 moule dans sa coquille au jus d'artichaut.

-Décorer avec un peu de persil.