

Poissons

Pavé de turbot rôti, sauce béarnaise et pommes pont-neuf


1h45
30 min
1h15
0
877

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la béarnaise

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, ciseler la moitié de l'estragon avec les tiges. Réserver dans un bol.
- 2 Effeuille le reste d'estragon en retirant les tiges et ciseler finement les feuilles. Réserver dans un bol.
- 3 Ciseler la moitié du cerfeuil avec les tiges avec un couteau éminceur puis réserver dans un bol.
- 4 Effeuille le cerfeuil restant, enlever les tiges et ciseler finement les feuilles avec l'éminceur. Réserver dans un bol.
- 5 Eplucher les échalotes avec un couteau d'office puis les couper en deux. Les ciseler finement avec l'éminceur et réserver dans un bol.
- 6 Faire fondre du beurre au bain marie puis avec un pochon, récupérer le liquide le plus jaune et translucide qui est à la surface : le beurre clarifié.
- 7 Dans une casserole verser les échalotes, le cerfeuil et l'estragon qui ont été ciselés avec leurs tiges.
- 8 Ajouter le poivre mignonnette, le vinaigre blanc et le vin blanc. Porter à ébullition sur feu vif.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pavés

600 g **Pavé(s) de turbot**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
15 g **Beurre**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Farine**

Ingrédients pour la sauce béarnaise

6 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
2 cl **Eau**
50 cl **Beurre clarifié (ghee)**
2 botte(s) **Estragon**
2 botte(s) **Cerfeuil**
20 cl **Vin blanc**
10 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
4 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Poivre Mignonnette**

- 9 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à évaporation totale du liquide.
- 10 Débarrasser la réduction dans un saladier à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 11 Dans une nouvelle casserole et hors du feu, verser les jaunes d'œufs et mélanger au fouet tout en versant l'eau.
- 12 Placer la casserole sur feu doux et mélanger au fouet en formant un huit. Le mélange doit devenir mousseux.
- 13 Vérifier la chaleur de la casserole, cela doit être supportable à la main. Sinon retirer la casserole du feu quelques secondes.
- 14 Lorsque le mélange épaissit et que le fond de la casserole est visible en dessinant un huit, ôter la casserole du feu.
- 15 Incorporer le beurre clarifié en filet à l'aide d'une louche tout en mélangeant en formant des cercles.
- 16 Le mélange doit être suffisamment épais mais souple et sans granulé.
- 17 Ajouter la réduction de béarnaise et le reste d'estragon et de cerfeuil effeuillés et ciselés. Mélanger délicatement avec le fouet.
- 18 Assaisonner de sel puis débarrasser dans un bol à l'aide d'une maryse. Réserver à température ambiante.

1 Fleur de sel

Ingrédients pour les pommes pont neuf

6 Pomme(s) de terre

1 cube(s) **Bouillon cube déshydraté**

50 cl **Huile d'arachide**

1 **Gros sel**

Ingrédients pour les finitions

4 **Citron(s) vert(s)**

1 **Thym**

1 **Fleur de sel**

1 **Poivre**

1 **Laurier**

Étape 2

Préparation des pommes pont neuf

- 1 Avec un couteau éminceur, couper 4 tranches de chaque côté des pommes de terre préalablement lavées pour faire une assise.
- 2 Couper de grosses tranches puis des bâtonnets d'environ 1cm de large et 10cm de long, réserver dans un saladier d'eau.
- 3 Dans une casserole d'eau, ajouter un cube de bouillon et du gros sel.
- 4 Ajouter les bâtonnets de pomme de terre et porter à ébullition sur feu vif.
- 5 A ébullition, baisser sur feu moyen et laisser cuire une quinzaine de minutes.
- 6 Lorsque les pommes de terre sont cuites, les débarrasser avec une écumoire et réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 3

Cuisson du poisson et friture des pommes pont neuf

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7) sur chaleur tournante.
- 2 Verser la farine dans une assiette creuse et passer le pavé de turbot dedans sur les deux faces.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'olive et une noisette de beurre.
- 4 Lorsque le beurre mousse, baisser le feu et déposer le

turbot côté peau noir.

- 5 Baisser légèrement le feu et remettre un filet d'huile d'olive, la peau doit être bien dorée.
- 6 Retourner le pavé de turbot à l'aide d'une spatule, le faire colorer de l'autre côté.
- 7 Le débarrasser lorsqu'il est bien coloré dans un plat allant au four, l'assaisonner de fleur de sel et de poivre.
- 8 Ajouter une noisette de beurre, de l'huile d'olive et enfourner pendant 18 minutes en baissant le four à 180°C (Th.6).
- 9 Faire chauffer une casserole avec de l'huile de friture. L'huile doit être environ à 180°C (Th.6).
- 10 Lorsque de petites bulles remontent à la surface, baisser légèrement le feu et plonger les pommes pont neuf dans l'huile.
- 11 Remuer avec une écumoire et attendre que les pommes pont neuf deviennent dorées.
- 12 Lorsqu'elles sont dorées, débarrasser les pommes pont neuf sur une assiette recouverte de papier absorbant. Assaisonner de fleur de sel.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le plat du four et vérifier que la chair du poisson est bien blanche et nacrée.
- 2 Avec un couteau d'office, couper le citron vert dans le sens de la hauteur.
- 3 Déposer une verrine sur une assiette de dressage et la remplir de sauce béarnaise.
- 4 Dresser les pommes pont neuf en quinconce sur l'assiette et placer le pavé de turbot à côté.
- 5 Avec un pinceau, lustrer la peau du poisson avec le jus de cuisson de ce dernier.
- 6 Placer le citron vert et décorer de thym et de laurier frais. Assaisonner de fleur de sel et de poivre puis servir.