

Poissons

Filet de saint-pierre, ragout de fèves et chorizo



40 min **30 min** **10 min** **0** **341**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le Saint-Pierre et le ragoût

700 g **Saint-pierre**
 500 g **Fèves**
 50 g **Chorizo**
 5 **Tomate(s)**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 20 g **Câpres**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Citron(s)**
 1 **Gros sel**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Beurre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, réaliser une incision à la base de la tête du poisson puis suivre l'arête dorsale.
- 2 Glisser la lame entre l'arête centrale et la chair pour soulever les filets en essayant de perdre le moins de chair possible.
- 3 Parer le filets pour ôter les arêtes ventrales et réserver.
- 4 Recommencer l'opération de l'autre côté du poisson.
- 5 Réserver les filets de saint-pierre sur une assiette et les placer au réfrigérateur.
- 6 A l'aide d'un couteau d'office, ôter le pédoncule des tomates puis réaliser une incision en croix à leur base.
- 7 Faire chauffer une casserole et porter à ébullition.
- 8 Préparer un saladier d'eau glacée pour refroidir les tomates.
- 9 A ébullition, plonger les tomates dans l'eau pendant 20 secondes.
- 10 Après ce temps, transvaser les tomates dans le saladier d'eau glacée.

- 11 Conserver la même casserole pour cuire les fèves : ajouter du gros sel et les fèves dans l'eau bouillante.
- 12 Egoutter les tomates avec une écumoire et les réserver dans un saladier.
- 13 Vérifier la cuisson des fèves, plonger une fève dans l'eau glacée et enlever la peau. Si elle s'enlève facilement, elles sont cuites.
- 14 Transvaser les fèves dans le saladier d'eau glacée avec une écumoire.
- 15 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher les tomates.
- 16 Couper les tomates en quatre, enlever leur pulpe puis les tailler en brunoise avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 17 Couper le citron en deux avec un couteau d'office et le presser à l'aide du presse-agrumes.
- 18 Verser le jus de citron dans un saladier en le passant au chinois.
- 19 Ajouter du sel et du poivre puis mélanger avec un fouet.
- 20 Verser l'huile d'olive tout en mélangeant au fouet.
- 21 Ajouter les câpres, la brunoise de tomates et mélanger. Réserver.
- 22 Egoutter les fèves dans une passoire et les éplucher. Réserver dans un saladier.
- 23 Tailler le chorizo en tranches puis en brunoise avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 24 Couper les oignons nouveaux au niveau du bulbe.
- 25 Emincer finement les bulbes puis les tiges et réserver le tout dans un bol.

Étape 2

Cuisson

- 1 Verser de l'huile d'olive dans une poêle et la faire chauffer sur feu vif.
- 2 Baisser sur feu moyen, ajouter du beurre puis ajouter le saint pierre.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire environ 12 minutes en arrosant régulièrement le filet de beurre fondu.
- 4 Lorsque le filet de poisson est cuit, ôter de la plaque et réserver au chaud dans la poêle.
- 5 Faire chauffer une autre poêle avec de l'huile d'olive.
- 6 Lorsque la poêle est chaude, ajouter les morceaux de chorizo et les faire revenir avec une cuillère à soupe.
- 7 Ajouter les fèves et assaisonner avec du gros sel.
- 8 Ajouter les oignons nouveaux et débarrasser après quelques secondes, ils doivent rester croquants.
- 9 Retourner le saint-pierre pour mettre l'autre face à température.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les fèves au chorizo au centre d'une assiette et déposer le saint-pierre dessus.
- 2 Ajouter la vinaigrette aux tomates et aux câpres sur et autour du poisson puis servir.