

Poissons

Ceviche de daurade, jeunes pousses de misuna, fine purée de patate douce



1h20 **20 min** **30 min** **30 min** **413**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le citron vert en deux et récupérer le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Réserver le jus dans un bol.
- 3 Mettre le piment d'espelette, l'ail écrasé, de la fleur de sel et de l'huile d'olive avec le jus de citron.
- 4 Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Parer le filet de daurade à l'aide d'un couteau d'office pour enlever la peau.
- 6 Enlever l'excédent de sang sur les filets parés.
- 7 Réserver dans un plat creux.
- 8 Plus le poisson est gros, plus il doit mariner. Pour gagner du temps, faire plusieurs incisions sur le filet.
- 9 Verser la marinade sur les filets à l'aide d'une cuillère à soupe puis filmer le plat.
- 10 Réserver au réfrigérateur pendant 30 min.

Étape 2

Préparation de la purée de patates douces

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la ceviche

4 **Filet(s) de daurade**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 250 g **Salade(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la marinade

2 **Citron(s) vert(s)**
 2 g **Piment d'Espelette**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Sel**
 1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour la

- 1 Éplucher la patate douce à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Bien enlever la peau en épluchant jusqu'à la couleur orange pour une purée homogène.
- 3 Détailler la patate douce en cubes réguliers à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver dans un saladier.
- 4 Mettre les patates douces dans une casserole, verser l'eau et le lait.
- 5 Ajouter le beurre en morceaux dans la casserole de patates douces puis saupoudrer de sel et faire chauffer.
- 6 Porter à ébullition puis baisser sur feu doux à petits frémissements.
- 7 Éplucher les poivrons à l'aide d'un économètre.
- 8 La peau n'est pas très digeste, c'est pourquoi on l'enlève.
- 9 Couper les pédoncules, épépiner les poivrons et retirer toutes les parties blanches puis réserver dans un bol.
- 10 Dédoubler les poivrons dans la largeur puis les tailler en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Réserver la brunoise dans un bol.
- 12 Assaisonner la brunoise de poivrons avec du piment d'espelette, de la fleur de sel et de l'huile d'olive.
- 13 Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur puis l'incorporer aux poivrons. Réserver au frais.
- 14 Emincer finement les oignons nouveaux en taillant le vert de la tige en biseau et débarrasser dans un bol.
- 15 Verser un peu d'huile d'olive dans le bol d'oignons et réserver.
- 16 Planter la pointe d'un couteau dans les patates pour vérifier la cuisson puis verser un peu de liquide de cuisson dans une passette au-dessus d'un bol.
- 17 Mixer les patates à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 18 Racler le mixeur à l'aide d'une cuillère à soupe pour récupérer le maximum de purée.
- 19 Fouetter la purée à l'aide d'un fouet et verser un peu de liquide de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 20 Rectifier l'assaisonnement avec du sel.

purée de patates douces

250 g **Patate(s) douce(s)**
 75 cl **Lait demi-écrémé**
 25 cl **Eau**
 20 g **Beurre**
 1 **Sel**

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la marinade du réfrigérateur et ôter le film.
- 2 Égoutter les filets sur une assiette recouverte de papier absorbant à l'aide d'une spatule puis assaisonner avec du piment d'espelette.
- 3 Saupoudrer ensuite de fleur de sel et de poivre.
- 4 Dresser une quenelle de purée dans une assiette à l'aide d'une cuillère à soupe puis déposer à côté un filet de daurade.
- 5 Disposer des petits dés de poivron sur le poisson et des oignons émincés.
- 6 Mettre du sel et de l'huile d'olive sur la salade dans un

bol, mélanger puis dresser sur le poisson.

- 7 Napper l'assiette avec le jus des poivrons, la saupoudrer de piment d'espelette et servir.