

Poissons

Aiguillettes de saint-pierre, mousseline de petit pois et artichauts panés


1h12

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

12 min

CUISSON

0

REPOS

585

CALORIES

Étape 1

Préparation de la mousseline de petits pois

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition puis blanchir les petits pois pendant 1 minute.
- 2 Les égoutter ensuite à l'aide d'une passoire puis les débarrasser dans le bol d'un blender.
- 3 Verser un peu de fond blanc et le beurre pommade puis mixer.
- 4 Réserver jusqu'au dressage.

Étape 2

Préparation des petits pois à la française

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau et plonger les petits pois écosés quand l'eau bout.
- 2 Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, puis les plonger dans un saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 3 Concasser les petits pois sans les écraser totalement à l'aide d'une fourchette.
- 4 Laver et couper 1/6 des champignons en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur. Laver le reste des

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
Saint-Pierre**

1 **Saint-pierre**
4 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**
1 trait **Huile d'olive**

**Ingrédients pour la
mousseline**

150 g **Petits pois**
20 g **Beurre**
5 cl **Fond blanc de volaille**

**Ingrédients pour les
petits pois à la française**

50 g **Petits pois**
50 g **Poitrine de porc fumée**
1 **Carotte(s)**
6 **Champignon(s) de Paris**
1 **Glaçon(s)**

champignons.

- 5 Laver et éplucher la carotte à l'aide d'un économiseur puis la tailler en brunoise.
- 6 Tailler la poitrine en brunoise et déposer les morceaux dans une poêle chaude avec la carotte, l'émincé de champignon et les champignons entiers. Faire sauter.
- 7 Ôter les champignons entiers de la poêle à l'aide de pinces de cuisine et les réserver pour le dressage.
- 8 Ajouter les petits pois dans la poêle, mélanger et réserver.

Étape 3

Préparation des artichauts panés

- 1 Couper la moitié de la tige des artichauts à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Ôter les feuilles afin de ne garder que la base rattachée à la tige et retirer le foin à l'aide d'une cuillère parisienne.
- 3 Porter à ébullition une casserole d'eau puis plonger les artichauts.
- 4 Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau, si elle ne rencontre aucune résistance alors l'artichaut est cuit.
- 5 Effeuille le persil et le réserver dans le bol d'un blender.
- 6 Éplucher l'ail, le couper en deux et retirer le germe puis débarrasser dans le blender.
- 7 Émietter le pain de mie et le verser dans le blender, puis mixer le tout.
- 8 Ôter la casserole du feu et égoutter les artichauts dans une passoire.
- 9 Farcir les artichauts avec les petits pois à la française puis les recouvrir de panure.
- 10 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive.
- 11 Ajouter les artichauts et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 4

Préparation du Saint-Pierre

- 1 Lever les filets à l'aide d'un couteau filet de sole puis les tailler en aiguillettes. Réserver les arêtes dans un bol.
- 2 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif puis déposer les tranches de poitrine de porc.
- 3 Baisser sur feu moyen et ajouter les filets.
- 4 Faire cuire pendant 12 minutes en arrosant régulièrement de jus de cuisson.
- 5 Ôter la poêle du feu quand les filets sont cuits et réserver au chaud.

Étape 5

Préparation de la sauce

- 1 Peler et émincer l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Laver et couper le fenouil en petits dés.

Ingrédients pour les artichauts panés

4 **Artichaut**
3 tranche(s) **Pain de mie**
0.5 botte(s) **Persil plat**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la sauce

1 **Fenouil(s)**
1 **Oignon(s)**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
10 cl **Vin blanc**
1 c. à café **Curry**
1 pincée(s) **Gingembre frais**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Basilic**
0.5 **Pomme(s)**
10 cl **Vinaigre balsamique**

- 3 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et du curry.
- 4 Râper un peu de gingembre et le mettre dans la poêle avec les oignons, le fenouil et les arêtes de poisson.
- 5 Déglacer au vin blanc et laisser cuire pendant 20 minutes.
- 6 Passer la préparation au chinois.
- 7 Remettre dans la poêle et faire réduire sur feu vif.
- 8 Verser la crème quand la préparation à réduit et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 6

Finition et dressage

- 1 Verser du vinaigre balsamique dans une casserole et faire réduire de moitié jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.
- 2 Déposer le filet de Saint-Pierre au centre d'une assiette.
- 3 Déposer un artichaut et les champignons entiers sur le filet.
- 4 Insérer le bout d'une tranche de poitrine dans l'artichaut afin de le faire tenir à la verticale.
- 5 Disposer des noix de mousseline et napper de balsamique réduit.
- 6 Tailler des bâtonnets de pomme et les déposer sur le filet.
- 7 Décorer les filets de feuilles de basilic et servir chaud avec la sauce dans une saucière.