

*Poissons*

# Saint-pierre aux girolles et sucs d'orange



<b>50 min</b>	<b>30 min</b>	<b>20 min</b>	<b>0</b>	<b>314</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le Saint Pierre

600 g **Filet(s) de saint-pierre**  
 600 g **Girolle(s)**  
 25 cl **Jus d'orange**  
 50 g **Sucre semoule**  
 1 branche(s) **Persil plat**  
 1 **Huile d'olive**  
 20 g **Beurre**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des girolles

- 1 Commencer par gratter les pieds des girolles avec la pointe d'un couteau d'office afin de retirer la première couche terreuse et sableuse du champignon.
- 2 Couper l'extrémité des pieds.
- 3 Passer les girolles plusieurs fois si nécessaire dans un saladier d'eau très légèrement tiède.
- 4 Le passage dans l'eau doit être très court car sinon, les champignons vont se gorger d'eau et perdre ainsi tout leur goût.
- 5 Une fois les girolles bien propres, les sécher entre deux torchons pour retirer toute l'humidité.
- 6 Si besoin, retailler les girolles les plus grosses en deux ou en quatre de manière à réaliser une cuisson homogène.
- 7 Les réserver dans un saladier à température ambiante.

### Étape 2

#### Préparation du caramel d'orange

- 1 Il est nécessaire pour ce caramel d'utiliser du jus d'orange fraîchement pressé de manière à récupérer

tout le goût de l'orange et sa texture.

- 2 Verser le sucre dans une casserole et la mettre à chauffer afin de réaliser un caramel.
- 3 Lorsque le sucre a pris une belle couleur brune dorée, déglacer en versant dessus le jus d'orange frais et en mélangeant avec une spatule.
- 4 Laisser réduire le caramel jusqu'à consistance.
- 5 Pour s'assurer de la consistance, placer une assiette au réfrigérateur, lorsqu'elle est froide faire tomber quelques gouttes de caramel dessus et regarder la consistance qu'il prend.
- 6 Le caramel doit figer mais pas cristalliser, il doit rester liquide et nappant, sirupeux.
- 7 Couper le feu et réserver la casserole à température ambiante.

### Étape 3

#### Préparation des filets de Saint-Pierre

- 1 Passer les doigts sur les filets pour s'assurer qu'il ne reste pas de morceaux de cartilages ni d'arêtes.
- 2 Couper les filets en deux en diagonale et les parer légèrement de manière à obtenir des aiguillettes.
- 3 Les réserver sur une assiette.

### Étape 4

#### Cuissons

- 1 Préparer un saladier avec une passoire posée par dessus.
- 2 Préparer une assiette couverte de papier absorbant.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
- 4 Lorsque l'huile est bien chaude, faire sauter vivement les girolles une première fois durant 30 secondes puis les débarrasser dans la passoire.
- 5 Mettre une poêle à chauffer avec un bon filet d'huile d'olive.
- 6 Lorsque l'huile est bien chaude, assaisonner de sel les aiguillettes de Saint-Pierre sur toutes les faces et les saisir du côté peau.
- 7 Laisser cuire durant 5 minutes en baissant un peu le feu pour ne pas que le poisson brûle.
- 8 Pendant ce temps, faire chauffer une poêle et y ajouter le beurre.
- 9 Lorsqu'il est bien moussant, ajouter les girolles pour les reprendre, les parfumer avec un peu de caramel à l'orange et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Égoutter rapidement les aiguillettes de Saint-Pierre sur l'assiette couverte de papier absorbant.

Dresser les girolles au centre des assiettes

2

Presser les grains au centre des assiettes.

3

Déposer par dessus le Saint-Pierre et terminer par un cordon de caramel à l'orange et un filet d'huile d'olive sur chaque assiette.

4

Décorer avec des sommités de persil légèrement lustrées à l'huile d'olive.