

*Poissons*

Maigre vapeur, blettes et mayonnaise au wasabi



53 min **45 min** **8 min** **0** **510**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des blettes

- 1 Laver puis tailler les blettes en lamelles de 15 cm environ en séparant le blanc du vert à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Les lamelles doivent faire la taille du diamètre des emporte-pièces.
- 3 Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis y plonger le vert des blettes 1 minute pour les faire blanchir.
- 4 Faire chauffer une autre casserole avec de l'eau, du sel, du jus de citron et de l'huile d'olive puis déposer le blanc des blettes à ébullition.
- 5 Faire cuire jusqu'à ce que le blanc soit bien tendre mais encore ferme, soit environ 10 à 15 minutes.
- 6 Sortir les blettes de la casserole quand elles sont cuites à l'aide d'une écumoire et les déposer dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 7 Cette étape permet de stopper la cuisson des blettes et de garder leur brillant.
- 8 Faire un montage de blettes en alternant le vert et le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maigre vapeur et les bledtes

4 **Filet de maigre**
600 g **Blette(s)**
1 **Jus de citron**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Glaçon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la mayonnaise au wasabi

1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à soupe **Moutarde**
15 cl **Huile de tournesol**
1 **Wasabi**
1 **Colorant**

Ingrédients pour le dressage

blanc puis tailler un cercle à l'aide d'un emporte-pièce.

- 9 Réaliser autant de cercles que de convives et réserver.

1 Aneth
1 Salade(s)
1 Jus de veau

Étape 2

Préparation de la mayonnaise au wasabi

- 1 Mettre le jaune d'œuf dans un bol puis déposer la moutarde, du sel et du poivre.
- 2 Battre le mélange à l'aide d'un fouet tout en versant l'huile de tournesol en mince filet.
- 3 Il ne faut pas interrompre le mouvement pour que la mayonnaise puisse prendre.
- 4 Ajouter une touche de wasabi selon les goûts et fouetter pour l'incorporer.
- 5 Pour ceux qui ne connaissent pas, le wasabi est très fort et il faut donc le doser précautionneusement.
- 6 Verser un peu de colorant vert pour accentuer la couleur de la mayonnaise.
- 7 Réserver au frais jusqu'au dressage.

Étape 3

Cuisson du maigre

- 1 Huiler légèrement les filets pour éviter qu'ils ne collent pendant la cuisson.
- 2 Faire cuire les filets de poisson dans un cuit-vapeur pendant 6 à 8 minutes.
- 3 Huiler ensuite la peau de chaque filet à l'aide d'un pinceau pour les faire briller.

Étape 4

Dressage

- 1 Faire chauffer un peu de jus de veau dans une casserole.
- 2 Déposer les cercles de blette dans chaque assiette puis dresser les filets de maigre sur leur bord.
- 3 Napper le pourtour des cercles de blette avec le jus de veau puis dresser quelques cercles juxtaposés.
- 4 Débarrasser la mayonnaise dans un cornet en papier ou dans une poche à douille puis faire de jolies noix sur l'assiette.
- 5 Décorer avec du shiso rouge et servir.