

Poissons

Goujonnettes de st pierre croustillantes



1h10 **40 min** **30 min** **0** **759**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des pickles et de la purée de brocolis

- 1 Porter de l'eau salée à ébullition.
- 2 Couper les brocoli et ne garder que les sommités.
- 3 Plonger les brocoli dans l'eau bouillante.
- 4 Laisser cuire doucement à petite ébullition.
- 5 Détailler le chou-fleur en petits morceaux que l'on appelle inflorescences.
- 6 Mettre l'eau dans une casserole et faire chauffer.
- 7 Verser le vinaigre blanc et le sucre puis porter à ébullition.
- 8 Ajouter du sel dans la casserole d'eau et de sucre.
- 9 Mettre les inflorescences de chou fleur dans l'eau sucrée pendant quelques minutes.
- 10 Débarrasser les inflorescences dans un bol et laisser refroidir.
- 11 Préparer un saladier rempli d'eau et de glaçons.
- 12 Verser les brocolis dans une passoire, puis les débarrasser dans le saladier d'eau glacée. Ceci permet de préserver leur couleur verte.
- 13 Les égoutter ensuite rapidement dans la passoire.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le St Pierre

1 **Saint-pierre**
1 **Sel**
50 g **Farine**
1 **Jaune(s) d'oeuf**
150 g **Chapelure**
20 cl **Huile de pépins de raisins**

Ingrédients pour la sauce gribiche

1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Moutarde**
1 botte(s) **Persil plat**
1 botte(s) **Coriandre**
20 g **Câpres**
20 g **Cornichon**
1 trait **Vinaigre d'alcool blanc**
1 **Echalote(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
20 cl **Huile de pépins de**

- 14 Remettre les brocolis dans leur casserole et les mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 15 Incorporer un peu de beurre dans la purée de brocolis, mixer à nouveau.

Étape 2

Préparation de la sauce gribiche

- 1 Cuire les œufs durs pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante.
- 2 Emincer les cornichons finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Emincer l'échalote de la même façon.
- 4 Emincer finement les câpres.
- 5 Effeuille le persil et la coriandre, les émincer finement.
- 6 Réserver les ingrédients émincés dans un ramequin.
- 7 Ôter la casserole d'œufs du feu, la passer sous l'eau pour les refroidir.
- 8 Ecaler les œufs, c'est-à-dire ôter la coquille.
- 9 Tailler les œufs en brunoise c'est-à-dire en petits dés. Les mettre dans un tamis placé au-dessus d'un saladier et les écraser.
- 10 L'œuf doit être un peu tiède pour pouvoir être passé au tamis.
- 11 Ajouter la moutarde aux œufs dans un saladier.
- 12 Verser le vinaigre de citron, mélanger à l'aide d'un fouet.
- 13 Assaisonner avec du sel, du poivre et mélanger.
- 14 Incorporer l'huile tout doucement, en filet, tout en fouettant.
- 15 Ajouter les condiments émincés et mélanger.
- 16 Goûter puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation du St Pierre

- 1 Découper la chair le long de l'arête dorsale à l'aide d'un couteau filet de sole, puis laisser glisser le couteau tout du long pour lever le filet.
- 2 Faire de même pour l'autre côté.
- 3 Parer les filets, c'est-à-dire ôter les parties abîmées.
- 4 Retirer la peau. Pour cela, faire une entaille au niveau de la queue, tenir la peau avec les ongles et faire glisser le couteau entre la peau et la chair en donnant des petits coups.
- 5 Chaque filet est composé de 3 parties, suivre chacune de ces parties et les couper.
- 6 Couper chaque partie de filet en goujonnettes c'est-à-dire en biseaux.
- 7 Assaisonner les goujonnettes de sel puis les passer dans la farine.
- 8 Les passer ensuite dans les jaunes d'œuf puis dans la

raisins

Ingrédients pour la purée de brocoli

1 **Brocoli**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

100 g **Chou(x)-fleur(s)**
20 cl **Vinaigre balsamique**
20 g **Sucre semoule**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Cerfeuil**
1 **Feuille(s) de shiso (perilla)**

chapelure panko.

- 9 Réserver les goujonnettes sur une assiette puis faire chauffer l'huile dans une poêle.
- 10 Mettre les goujonnettes dans la poêle quand l'huile est chaude, les cuire jusqu'à coloration blonde.
- 11 Débarrasser les goujonnettes sur une assiette tapissée de papier absorbant à l'aide d'une écumoire.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser des feuilles de shiso en buisson sur une assiette puis déposer harmonieusement les goujonnettes dessus.
- 2 A l'aide d'une cuillère à soupe, faire un trait sur l'assiette avec la purée de brocoli à côté des goujonnettes.
- 3 Décorer avec des pickles de chou-fleur et des touches de sauce gribiche.
- 4 Mettre le reste de sauce gribiche dans un ramequin à part.
- 5 Finir par des pluches de cerfeuil sur les pickles et servir.