

*Poissons*

Espadon grillé en sauce tomate, salade d'agrumes-fenouil

**18h**

TEMPS TOTAL

1h30

PRÉPARATION

4h30

CUISSON

12h

REPOS

851

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour
l'Espadon**600 g **Espadon****Ingrédients pour l'huile
de paprika**

2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Pâte de piment**
1 c. à café **Paprika**
1 c. à café **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Gingembre frais**
0.5 c. à café **Flocons de piment rouge**
0.5 c. à café **Thym**
1 c. à café **Zeste(s) de citron**
1 c. à café **Zeste(s) de citron**
0.5 unité(s) entière(s) **Zeste(s) d'orange**

Ingrédients pour le**Étape 1**

Préparation de l'espadon et de la marinade

- 1 Peler et hacher les gousses d'ail et le gingembre.
- 2 Pour préparer l'huile de paprika, mélanger la pâte d'achiote, le paprika fumé, l'ail, le gingembre, les flocons de piment séché, le thym, les zestes de citron jaune et vert et le zeste d'orange. Fouetter avec l'huile d'olive.
- 3 Mettre de côté une moitié de l'huile de paprika pour le bouillon.
- 4 Utiliser le reste d'huile de paprika pour faire mariner l'espadon. Le mettre dans un récipient et le recouvrir avec du film alimentaire. Conserver au frais.

Étape 2

Préparation du fumet de poisson

- 1 Laver les arêtes de vivaneau, les mettre dans une casserole.
- 2 Remplir la casserole d'eau fraîche, la porter à ébullition. Lorsque l'eau commence à bouillir, égoutter les arêtes à l'aide d'une passoire.

Laver à nouveau les arêtes et les mettre dans un

- 3 saladier.
- 4 Découper grossièrement le fenouil, les oignons blancs, le poireau, le céleri-branche et la carotte. Couper les gousses d'ail en deux. Mettre à chauffer une cocotte.
- 5 Faire suer les légumes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ne pas les faire colorer.
- 6 Verser le vin blanc dans la cocotte. Ajouter le safran, l'anis étoilé, les baies de poivre blanc, le thym, les feuilles de laurier et les tomates hachées.
- 7 Faire réduire le liquide de moitié, puis ajouter les arêtes de poisson. Recouvrir le tout avec l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 45 minutes.
- 8 Ecumer les impuretés du fumet qui remontent à la surface.
- 9 Une fois cuit, filtrer le fumet à l'aide d'un chinois.

Étape 3

Cuisson des haricots et préparation du bouillon

- 1 Faire cuire les haricots blancs.
- 2 Faire préalablement tremper les haricots blancs dans de l'eau pendant 12 heures.
- 3 Porter à ébullition et laisser mijoter pendant deux heures. Puis les égoutter.
- 4 Il est également possible d'utiliser les haricots en conserve.
- 5 Pour préparer le bouillon, éplucher et couper le chorizo en cubes de 1 cm.
- 6 Hacher finement les échalotes, le céleri-branche, le fenouil, le poireau, et les poivrons rouges.
- 7 Faire chauffer une poêle. Ajouter le chorizo et les légumes. Les faire sauter pendant quelques minutes. Ajouter l'huile de paprika.
- 8 Faire revenir pendant quelques minutes de plus, puis verser le Pernod. Réduire le liquide de moitié, puis verser le fumet de poisson et le concentré de tomate.
- 9 Faire mijoter le bouillon pendant 20 minutes. Ajouter ensuite les haricots blancs cuits.

Étape 4

Cuisson de l'espadon

- 1 Faire griller l'espadon sur un barbecue. Le cuire à point, puis laisser reposer pendant une minute.

Étape 5

Préparation de la salade

- 1 Découper finement le fenouil et le piment. Laver et ciseler les herbes.
- 2 Zester les agrumes dans un bol. Retirer la peau et prélever les quartiers, les verser dans le bol.
- 3 Presser le jus des membranes restantes dans le bol. Ajouter les herbes.

fumet de poisson

1 kg **Arête(s) de poisson**
 2 **Fenouil(s)**
 2 **Oignon(s)**
 4 tige(s) **Céleri-Branche**
 1 **Poireau**
 1 **Carotte(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 0.5 c. à café **Safran**
 2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
 15 unité(s) entière(s) **Poivre blanc**
 1 botte(s) **Thym**
 4 feuille(s) **Laurier**
 240 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
 50 cl **Vin blanc**
 600 ml **Eau**

Ingrédients pour le bouillon

150 g **Haricots blancs**
 80 ml **Apéritif anisé**
 30 cl **Fumet de poisson**
 200 g **Chorizo**
 2 **Echalote(s)**
 1 tige(s) **Céleri-Branche**
 0.5 **Poireau**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Fenouil(s)**
 1 c. à soupe **Concentré de tomate**

Ingrédients pour la salade agrumes-fenouil

1 **Fenouil(s)**
 1 **Piment(s)**
 1 **Citron(s) vert(s)**
 1 **Citron(s)**
 1 **Orange(s)**
 1 c. à soupe **Persil plat**
 1 c. à soupe **Aneth**
 1 c. à soupe **Coriandre**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la finition du bouillon

1 c. à soupe **Aneth**
 1 c. à soupe **Persil plat**
 1 c. à soupe **Coriandre**
 2 **Tomate(s)**

Étape 6

Finition du bouillon

- 1 Laver et ciseler les herbes. Presser le jus du citron.
- 2 Monder les tomates, les concasser en dés.
- 3 Ajouter dans le bouillon les tomates concassées, le jus de citron et les herbes.

3 Citron(s)

**Ingrédients pour le
dressage**

1 Salade(s)

Étape 7

Dressage

- 1 Repartir le bouillon en quatre portions égales. Mettre un pavé d'espadon dans chaque bol.
- 2 Mélanger la salade fenouil-agrumes dans un petit bol. Assaisonner avec de huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3 Placer de la salade au-dessus de l'espadon et servir.