

Poissons

Filet de lissette en escabèche



1h05 **20 min** **15 min** **30 min** **347**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de lissette en escabèche

4 **Filet(s) de lissette**
 100 g **Carotte(s)**
 400 g **Pomme(s) de terre**
 100 g **Oignon(s)**
 2 **Echalote(s)**
 20 cl **Vin blanc**
 5 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
 1 **Huile d'olive**
 0.5 botte(s) **Ciboulette**
 1 **Thym**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des pommes de terre et de la garniture

- 1 Peler les pommes de terre et les tourner. Les plonger dans un récipient rempli d'eau.
- 2 Mettre les pommes de terre et l'eau dans laquelle elles baignent dans une casserole. Ajouter un peu de gros sel.
- 3 Porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, baisser la température et laisser frémir entre 20 et 30 minutes.
- 4 Éplucher et ciseler l'échalote, la réserver dans un bol.
- 5 Ciseler la ciboulette, réserver.

Étape 2

Préparation de l'escabèche

- 1 Éplucher l'oignon et l'échalote.
- 2 Peler la carotte à l'aide d'un économe et couper les 2 extrémités.
- 3 Canneler la carotte à l'aide d'un cannelier.
- 4 Émincer l'oignon et la carotte. Réserver.
- 5 Mettre de l'eau dans une casserole puis ajouter le vin blanc sec, le vinaigre blanc, les carottes et les oignons.

- 6 Ajouter un peu de gros sel, du poivre et du thym.
- 7 Chauffer jusqu'à ce que les carottes soient tout juste cuites.
- 8 Vérifier la cuisson et retirer du feu.
- 9 Vérifier également la cuisson des pommes de terre. Les sortir de l'eau et les réserver dans un bol.

Étape 3

Préparation des filets

- 1 Prendre les filets de lissette et les couper en deux légèrement en biais.
- 2 Les poivrer et les saler.
- 3 Prendre un plat creux, déposer un peu d'huile d'olive et déposer les filets de lissette côté chair dans le plat.
- 4 Immerger les filets avec l'escabèche chaude.
- 5 Laisser les filets cuire dans le bouillon.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper les pommes de terre en tranches régulières assez épaisses.
- 2 Tapiser le fond de l'assiette avec les tranches de pommes de terre. Poivrer.
- 3 Parsemer d'échalote et de ciboulette ciselées.
- 4 Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Prendre délicatement les filets de lissette et les disposer sur les pommes de terre.
- 6 Déposer un peu de la garniture de l'escabèche sur l'assiette. Parsemer à nouveau de ciboulette ciselée.
- 7 Décorer de brins de ciboulette. Ajouter un dernier filet d'huile d'olive.