

Filets de turbot, coulis de poivrons au curry relevé au piment d'Espelette et wok de légumes

pour 4 personnes

Poisson

4 filets de Turbot (à calibrer selon la taille du poisson)/huile d'olive/sel/piment d'Espelette

Lever les filets ou les faire préparer par le poissonnier.

Assaisonner (sel, piment d'Espelette, enduire d'huile d'olive) puis cuire les filets de turbot doucement à la plancha ou à la poêle côté peau. Les retourner en fin de cuisson pour terminer celle-ci. Enduire légèrement au pinceau d'huile d'olive pour donner de la brillance.

Wok

*huile d'olive et de sésame/citronnelle/gingembre/sauce soja/coriandre
chou chinois/asperges vertes/poivrons rouges/carottes/courgettes/fenouil*

Eplucher et tailler finement les légumes. Préparer les épices.

Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok puis incorporer tout d'abord le gingembre et la citronnelle (cela va parfumer l'huile). Ensuite mettre dans l'ordre: les carottes, le fenouil, le poivron, les courgettes, le chou chinois. Ajouter en cours de cuisson la sauce soja, l'huile de sésame et la coriandre hâchée. De manière générale: toujours mettre en premier les légumes les plus longs à cuire afin d'obtenir un plat harmonieux.

Sauce

Huile d'olive/oignons/poivron rouge/bouillon de légumes/crème liquide/curry/piment d'Espelette/sel

Emincer les oignons puis les poivrons. Les faire revenir dans de l'huile d'olive (sans coloration). Ajouter le bouillon de légumes, le curry, la crème, le sel et le piment d'Espelette. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que la sauce devienne « nappante ». Mixer.

Dresser harmonieusement sur les assiettes les légumes puis le turbot et le coulis de poivrons autour. Agrémenter d'herbes fraîches (cerfeuil, basilic).

Servir avec un vin blanc aromatique et suffisamment gras, par exemple un Chenin l'Avenir d'Afrique du sud de la maison Laroche.

Bon appétit !

Recette proposée par :

Frédéric Mory
La Station des Sens
Avenue de Saint-Dié
88000 Epinal
Tel: 03.29.36.66.66