



FILETS DE POISSON AUX TOMATES SUIVI D'UNE MOUSSE DE POMMES



10 min



20-30 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

Jacqueline Blanc

C'est un plat qui peut se décliner sous toutes sortes de formes. Viandes, poissons, fruits de mer.

Pour le dessert, bien lire la rubrique: Astuce du chef!

INGRÉDIENTS

- 50g de filet de baudroie,
- 50g de loup de mer ou de turbot
- 2 belles tomates
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tige de céleri branche
- 1/2 poivron jaune
- Du zeste de citron
- Un peu d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Dessert:

- 150g de pommes non pelées
- 1/4dl de jus de pomme
- Du zeste de citron et 1 cuillère à café de jus
- 1 cuillère à soupe de confiture de cynorrhodons ou autre
- 1 petit blanc d'oeuf
- 1 cuillère à café de sucre

MARCHE À SUIVRE

Couper le poisson en morceaux de grandeur égale.

Eplucher la gousse d'ail et l'oignon, puis hacher menu. Couper en petits dés le céleri et le poivron.

Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail et l'oignon, puis un moment après le céleri et le poivron. Etuver, ajouter le vin blanc, et laisser cuire à feu doux 20-30 minutes à couvert.

Mettre les pommes de terre à cuire en même temps.

Peler et épépiner les tomates, puis couper la chair en dés. Après la 1/2 heure, ajouter les.

Assaisonner avec le poivre et sel, laisser mijoter 5 minutes en y ajoutant le basilic et les olives hachés.

Pendant ce temps, dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive, faire rotir rapidement le poisson, saler, poivrer à votre convenance.

Dresser l'assiette avec les légumes au fond, le poisson posé dessus et les pommes de terre autour.

Dessert

Retirer les coeurs et couper les pommes en lamelles.

Porter à ébullition le jus de pomme, les zestes et le jus de citron puis ajouter les pommes et cuire à couvert.

Puis passer le tout au moulin à légumes.

Y ajouter la confiture de votre choix, mélanger et laisser refroidir.

Monter le blanc d'oeuf en neige. Puis ajouter le sucre tout en continuant à fouetter.

Une fois les pommes refroidies, incorporer délicatement l'oeuf en neige.

Dresser dans des coupes de votre choix.

ASTUCES DU CHEF

Pour le plan principal, vous pouvez utiliser une ou plusieurs sortes de poissons, mais vous pouvez aussi faire cette recette avec un morceau de viande: veau, filet de poulet ou de dinde.

Vous pouvez aussi utiliser un autre féculent: riz, pâtes, Ebly, etc

Pour le dessert, il est conseillé de préparer la purée de pomme la veille sans ajouter le blanc en neige et de la réserver dans le réfrigérateur à couvert. Vous finirez de préparer le dessert à la dernière minute.