



### FILETS DE ST PIERRE SEMOULE DE CHOU FLEUR BROCOLI RISOTTO DE CROZETS



#### Pour 6 personnes et dans l'ordre idéal de préparation

**La semoule de brocoli et de chou fleur** : Une belle tête de brocoli, un petit chou fleur, sel, poivre, 1/2 bouquet d'estragon, 1 filet d'huile de noisette, 1/2 citron au sel. Râpez à l'aide d'un économe les sommités de chou fleur faites de même pour le brocoli en utilisant un petit couteau d'office. Ébouillantez-les une minute en plongeant la passoire dans de l'eau bouillante, un peu comme pour un bain-marie. Égouttez, assaisonnez à convenance avec sel poivre et huile de noisette. Mélangez l'estragon finement ciselé et le zeste de citron confit au sel finement haché, filmez, réservez.

**Le jus persillé** : un beau bouquet de persil plat, 80g d'eau de cuisson, 50g d'huile d'olive, sel. Faites blanchir 3min à l'eau bouillante salée le persil effeuillé. Égouttez en réservant 80g d'eau de cuisson et plongez-le dans de l'eau avec des glaçons pour arrêter la cuisson et conserver la belle couleur verte. Mixez au blender avec l'eau de cuisson puis ajoutez dans le bol du blender un peu d'huile d'olive et émulsionnez le tout. Réservez dans un flacon doseur en plastique pour faciliter le dressage.

**La duxelle de champignons** : 300g de beaux champignons de Paris, 1 échalote, 40g de vin blanc sec, 1 noix de beurre ou un filet d'huile d'olive. Épluchez les champignons sans les laver bien sûr, détaillez-les en fine brunoise. Ciselez l'échalote. Dans une sauteuse faites suer à feu doux l'échalote au beurre ou à l'huile d'olive selon vos préférences. Ajoutez les champignons et le vin blanc, faites réduire à sec, rectifiez l'assaisonnement et réservez.

**Le risotto de crozets** : 300g de crozets, 1 oignon, 550g de bouillon de volaille maison si possible, 80g de vin blanc, 1 feuille de laurier, 50g de mascarpone, sel, poivre, huile d'olive. Dans une casserole faites suer l'oignon finement ciselé à l'huile d'olive avec la feuille de laurier. Ajoutez les crozets et faites cuire 2min en remuant sans cesse. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire. Poursuivez la cuisson à feu doux en ajoutant petit à petit le bouillon de volaille et sans cesser de remuer exactement comme pour le

risotto classique. Quand la cuisson est al dente, retirez la feuille de laurier, ajoutez le mascarpone mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.

**Le poisson :** 6 tronçons de St Pierre parés, 1 noix de beurre, un filet d'huile d'olive, sel poivre.

Chauffez le four à 190°. Dans une poêle chaude, colorez les filets de St Pierre à l'huile d'olive côté peau. Quand la peau est bien colorée, ajoutez la noix de beurre, retournez-les 5 secondes, puis déposez les filets dans un plat, assaisonnez et passez 4 min au four pour terminer la cuisson.

**Le dressage :** Au fond des assiettes chaudes posez les emporte pièces pour faciliter le dressage et avoir un joli look. Dans le moule rectangulaire, dressez au fond une couche de duxelles de champignons que vous aurez éventuellement réchauffée au micro ondes. Tassez bien et recouvrez avec le risotto de crozets. Dans le **cercle** dressez la semoule elle aussi réchauffée en égalisant la surface du dos de la cuillère. Retirez le cercle et l'emporte pièce rectangulaire, faites un trait de jus persillé entre les deux. Posez enfin le filet de poisson sur la semoule et servez sans attendre

**Rétro planning :**

**J-1 :** La semoule de chou fleur et de brocoli peut sans problème se préparer à l'avance, il suffira de la réchauffer en temps utile, une bonne chose de faite.

**J-1 :** On se débarrasse aussi de la mise en place du poisson certes la recette préconise du St Pierre mais vous pouvez à votre guise utiliser du dos de cabillaud, voire même un bon saumon. Si votre poissonnier ne l'a pas fait, parez les filets et ôtez les arêtes à la pince à épiler, réservez-les sur un plateau au réfrigérateur.

**J-1 :** On peut aussi préparer tranquillement le jus persillé on le réserve ensuite dans un flacon verseur en plastique que l'on pourra facilement réchauffer au bain marie.

**J-1 ou J-0 :** vous pouvez aussi mettre en place la duxelle de champignons selon votre humeur toujours avec l'idée de la réchauffer au moment du dressage. On gagne du temps on gagne du temps...

**J-0 :** il ne reste plus que le risotto de crozets et la cuisson minute ou presque du poisson ce qui quand même facilite les choses pour peu que vous ayez déjà préparé votre dessert et choisi une entrée légère style une petite soupe ou un petit velouté de saison, le repas s'annonce sous de bons augures ....

La cuisine de Mercotte©2010

[mercotte@free.fr](mailto:mercotte@free.fr)

[www.mercotte.fr](http://www.mercotte.fr)

