

FILETS DE POISSON, LEGUMES, RIZ PILAF, SAUCE AU LARD FUME

Ingrédients pour 4 personnes :

Filets de maigre (ou autre poisson) : 150 g par personne,

1 bocal de petites asperges

2 courgettes

1 gousse d'ail

Pour le riz pilaf :

1 ou 2 oignons selon taille,

1 bouquet garni (thym et laurier),

1 étoile d'anis, éventuellement, bouillon de poule, selon goût,

Pour les boulettes 2 œufs, beurre, farine, sel, poivre.

Sauce au lard : 1 bouteille de 500 ml de crème fleurette,

5 à 6 tranches de lard fumé, éventuellement, fumet de poisson

La sauce

Mettre la crème fleurette dans une casserole, plongez-y les tranches de lard fumé, mettez sur le feu et faites infuser à feu doux pendant une heure, puis sortez le lard. On peut faire un mélange crème-fumet de poisson à parties égales.

Le riz pilaf

Éplucher et hacher finement les oignons.

Mettre une noix de beurre dans une casserole, faites-le fondre et versez-y les oignons; quand ils sont cuits (transparents et non colorés), verser le riz, ajouter éventuellement du beurre, et mélanger bien. Quand le riz est bien enrobé de gras, ajouter deux fois son volume d'eau (ou de bouillon de poule), un bouquet garni, éventuellement une étoile d'anis, du sel. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu pas trop fort sans tourner.

✚ Quand il est refroidi, étaler le riz cuit sur du papier d'aluminium, et faites des boulettes assez petites, à la main, en tassant bien.

✚ Bâter les œufs à la fourchette dans un cul de poule. Roulez-y les boulettes, puis roulez-les dans de la farine disposée dans une assiette.

✚ Faites chauffer de l'huile de colza dans une casserole. Quand l'huile est bien chaude, déposez-y les boulettes et laissez les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Posez-les sur un plat, sur du papier absorbant et conservez-les au chaud. Remarque : on peutembrocher les boulettes en alternant avec des petites tomates.

Les légumes

✚ Égoutter les petites asperges, passez-les dans la poêle et finissez-les au four où elles seront tenues au chaud.

✚ Couper les courgettes en trois transversalement, poser les tronçons debout sur la planche et couper des tranches assez fines; couper ensuite les tranches en fines lanières, toujours sur la planche.

Mettre du beurre dans une poêle et faites-le fondre. Dès qu'il est fondu, versez-y les courgettes en grande quantité (elles fondent à la cuisson) et remuez-les doucement pour ne pas obtenir de purée; laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient souples. Saler à la fin de la cuisson. Ajouter de l'ail finement haché et du poivre; réchauffer au moment de placer dans l'assiette.

Le poisson

Poser les filets de poisson sur une feuille d'aluminium couverte d'huile d'olive, saler, poivrer, et passer au four très chaud (200° C chaleur tournante) pendant 8 à 10 minutes, en prenant soin de ne pas trop les cuire, le poisson doit rester souple.

La présentation

Présenter dans une assiette chaude :

- quatre asperges,
- un nid de courgettes,
- deux boulettes de riz : une sur le nid de courgettes, une sur les asperges,
- un morceau de filet de poisson.

Arroser le filet avec la sauce au lard préalablement mixée et éventuellement réchauffée, même au four à micro-ondes