

ANDOUILLETTE DE COLIN SUR LIT D'ÉPINARDS

Ingrédients: pour 4 personnes

150 g de colin par personne, dont 50 pour la farce
1 blanc d'œuf
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
Carotte
500 g environ d'épinards frais
Beurre
Sel poivre
Herbes (estragon, coriandre persil)
Échalotes
Moutarde à l'ancienne

Préparation

- Préparation des épinards.

Oter les queues, les laver et les faire cuire dans un grand volume d'eau salé, quand l'eau frémit laissez cuire 10 petites minutes, les rincer immédiatement à l'eau froide. Laissez égoutter.

- L'andouillette de poisson

Préparer le nombre nécessaire de feuille alu qui serviront pour fermer la papillote. Beurrez au préalable.

Découpez de fines escalopes que vous disposerez très soigneusement côte à côte pour faciliter le rouler.

- Préparer la mousse de poisson.

Détaillez la carotte en très fine brunoise, ciselez l'échalote également le plus fin possible (le tout au couteau de préférence) ainsi que les herbes.

Mettre d'abord les morceaux de poisson dans un mixer puis le blanc d'œuf au fur et à mesure, de sorte que le mélange soit onctueux, ni trop sec ni trop liquide et bien mousseux.

Mettre cette préparation dans un saladier, ajoutez le fin hachis de carotte, les herbes que vous aurez ciselées très finement, sel poivre, l'échalote et mélanger. Ajouter la crème fraîche.

La farce étant prête remplir une poche à douille avec cette mousse. Déposez au milieu des escalopes un boudin de farce. Fermez le papier alu en deux, rabattre les deux bords, rouler en serrant pour former une jolie andouillette. Fermez soigneusement les extrémités.

- Cuire l'andouillette dans l'eau frémissante salée ou dans un fumet de poisson pendant 8 à 10 minutes. L'andouillette est cuite quand elle est ferme. Sortir l'andouillette et enlever le papier de cuisson au moment de servir.
- Faire chauffer les épinards dans du beurre et de la crème, bien remuer salé et poivré.
- Préparer une sauce moutarde à l'ancienne et crème fraîche, en faisant chauffer à feu doux.
- Servir l'andouillette dans une assiette que vous aurez préalablement chauffée dans laquelle vous déposerez un lit d'épinards et un cordon de sauce de chaque côté de l'andouillette.

Remarque :

La farce peut être réalisée avec du merlan ou du tacaud
Elle peut-être utilisée pour une terrine

