



FILET DE VEILLE DE LIGNE BRETONNE AUX ÉCAILLES CROUSTILLANTES

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de veuille non écaillés
200 gr de pousses d'épinards
200 gr de beurre demi-sel
50 gr d'échalote
½ bouteille de vin blanc sec
5 cl de vinaigre de Xérès
20 cl d'huile d'olive
3 gr de piment d'Espelette



Progression

Préparation de la sauce

Émincer les échalotes, les mettre dans une casserole avec le vin blanc et le réduire presque à sec. Rajouter 150 gr de beurre demi-sel petit à petit en remuant sans cesse au fouet, en maintenant la casserole à feu doux. Passer la sauce au chinois étamine, puis la remettre dans un bain-marie. Ajouter alors le vinaigre de Xérès et le piment d'Espelette tout en remuant, puis réserver.

Cuisson du poisson

Assaisonner les filets de chaque côté. Mettre l'huile d'olive à chauffer dans une poêle et y déposer délicatement le filet de poisson côté peau juste 1 minute, puis mettre 25 gr de beurre demi-sel. Baisser le feu et laisser cuire encore 2 minutes avant d'éteindre le feu. Retourner alors le filet de vieille et laisser cuire 1 minute.

Cuisson des épinards

Faire chauffer une poêle avec 25 gr de beurre. Jeter les épinards dans la poêle quand le beurre est noisette. Assaisonner très légèrement et les faire cuire très rapidement, puis réserver.

Dressage

Dans une grande assiette ronde, vous pouvez déposer une belle cuillère d'épinards en centre, disposer la sauce autour et déposer le filet de poisson sur le dessus.

A déguster immédiatement.



Chef Alfredo MARTIN MELLIOR
Restaurant Mariette
24 rue Bosquet
75007 Paris