



PAVÉ D'ÉGLEFIN, SAUCE COQUILLAGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros pavés de 150 gr de dos d'églefin
- 2 blancs de poireaux
- 200 gr de chou de Bruxelles
- 40 gr de quinoa
- 40 gr de lentilles corail cuites
- 60 gr de parmesan en copeaux
- 60 gr de jambon fumé
- 1 petit citron confit
- 8 brins de ciboulette
- 50 gr de beurre
- 4 cl d'huile d'olive

Pour la sauce coquillages

- 500 gr de coques ou de couteaux
- 20 cl de vin blanc
- 150 gr d'échalotes hachées
- ½ botte d'estragon
- 20 gr de beurre
- 2 cl d'huile d'olive
- 5 cl de crème fraîche liquide



Instructions

Préparer les poireaux, puis les tailler en julienne. Les faire revenir dans 30 gr de beurre. Saler et poivrer, puis laisser cuire à feu doux 8 à 10 minutes. Ajouter le jus du citron confit.

Faire blanchir les choux de Bruxelles dans une grande quantité d'eau salée. Effeuillez les choux et les passer à la poêle avec une noix de beurre fondu. Saler et poivrer.

Assaisonner les pavés d'églefin et les faire revenir à feu doux avec 2 cl d'huile d'Olive, 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajouter une noix de beurre et arroser sans cesse les pavés.

Dans une casserole, faire revenir les échalotes dans le beurre, puis ajouter les coques et/ou le couteaux et le vin blanc. Laisser à couvert jusqu'à ouverture des coquillages. Les débarrasser de leur coquille et réserver le jus.

Faire blanchir les feuilles d'estragon 1 minute et les jeter dans une eau glacée pour garder leur couleur. Les passer au blender avec 2 cl d'huile d'olive. Porter le jus des coquillages à ébullition et rajouter la crème liquide puis ajouter le coulis d'estragon.

Émulsionner avant de servir.

Dressage

Déposer le dos d'églefin sur un lit de poireau dans le centre d'une assiette creuse. Disposer les coquillages avec les choux de Bruxelles feuille à feuille sur les côtés, puis verser délicatement le jus crémé autour.

Finaliser par un trait de lentilles corail et quinoa. Agrémenter l'ensemble de lamelles de jambon fumé, de copeaux et parmesan, de coquillage et de brins de ciboulette.



Chef Jonathan CHARLOIS

Iodé le Restaurant

61 rue Fessart - 92100 Boulogne Billancourt