

Filets de lieu noir à la badiane, poêlée de pleurotes et purée de pommes de terre

Ingédients (pour 4 pers) :

Pour le poisson

- 4 filets de lieu noir (+- 600 gr)
- 1 c.à.s. de farine
- 2 à 3 c.à.s. de matière grasse (huile ou beurre)
- 50 g de crème allégée à 20 % de M.G.
- 6 étoiles de badiane
- 1 c.à.s. de curry
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 cube de bouillon de poisson
- Epaisseur express
- Sel, poivre

Pour les pleurotes :

- 500 g de pleurotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. de persil haché
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 noix de beurre

Pour la purée :

- Pommes de terre à chair farineuse (800 g)
- Lait ½ écrémé (100 ml)
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre et noix de muscade

Préparations :

Pour le poisson

1. Rincez et séchez les filets de poisson sur du papier absorbant puis farinez-les.
2. Faites cuire dans la matière grasse dans une poêle bien chaude. Salez et poivrez selon votre goût. Réservez au chaud.
3. Déglaçez la cuisson avec le bouillon reconstitué. Ajoutez la badiane et le curry et laissez infuser 5 minutes puis filtrer.
4. Ajoutez la crème et liez avec l'épaississant express.
5. Nappez le poisson avec la sauce et utilisez le persil haché pour garnir votre assiette.

Pour la purée

1. Faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante durant 15–20 minutes.
2. Une fois cuites, utilisez un presse-purée pour écraser les pommes de terre.
3. Ajoutez le lait et le jaune d'œuf. Assaisonnez selon votre goût.

Pour les pleurotes

1. Essuyez les pleurotes et déchirez les plus grandes en morceaux.
2. Pressez les 2 gousses d'ail et faites-les revenir à feu doux dans une grande poêle avec 2 c.à.s. d'huile d'olive et 1 noix de beurre.
3. Après 2 min., ajoutez les pleurotes et faites-les revenir quelques min. à bon feu, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Assaisonnez de sel, de poivre et ajoutez le persil haché.

Variantes :

Cette recette peut être réalisée avec d'autres poissons mais le lieu noir est intéressant car il est pêché dans nos eaux (mer du Nord) et n'est pas en voie de disparition, contrairement à beaucoup d'autres espèces qui sont menacées et pourtant vendues dans les magasins.

Vous pouvez aussi varier les accompagnements du poisson : remplacez la purée de pommes de terre par du riz ou des tagliatelles et les pleurotes par d'autres légumes de saison (ex : poireaux ou carottes en hiver ; épinards au printemps et courgettes en été). Les champignons blancs (de Paris) peuvent tout à fait remplacer les pleurotes (un peu plus chères).