



GASTRONOMIE

Filet de maigre poêlé, crème de persil plat



ALAIN DUCASSE
présente
une recette de
Yves Staebell

POUR 4 PERSONNES

- > 500 g de filet de maigre
- > 1 c. à s. d'huile d'olive
- > Sel, poivre blanc du moulin
- > 1 botte de persil plat
- > 25 cl de crème fraîche
- > 15 g de beurre
- > 1 pincée de noix de muscade
- > 400 g de pommes de terre grenailles (ratte, bonnotte de Noirmoutier...)
- > 1 c. à s. de graisse de canard
- > 80 g de magret de canard séché taillé en lardons de 5 mm avec le gras
- > 4 pincées de fleur de sel de Guérande

L'ASTUCE DE Yves Staebell

« Pour ne pas briser le poisson à la cuisson, cuisez-le à la poêle, puis au four sur papier cuisson huilé. Les poissons épais – cabillaud ou merlu – nécessitent environ 6 min de cuisson à 190 °C et les filets moins épais – bar ou sole repliée – 4 à 5 min. Si la crème de persil bout, elle perd sa couleur vert tendre. »

Préparation

- 1.** Dans une casserole, couvrez d'eau les pommes de terre à hauteur. Ajoutez 1 c. à s. de sel. Portez à ébullition puis cuisez à petit bouillon pendant 12 min. Elles doivent rester fermes car elles seront rôties ensuite. Égouttez, laissez tiédir, coupez-les en 2 dans la longueur.
- 2.** Préparez un saladier avec de l'eau et des glaçons. Équeutez le persil. Dans une grande casserole, portez 2 litres d'eau à ébullition avec 1 poignée de sel et plongez-y les feuilles de persil 2 min. Retirez de l'eau et plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez lorsqu'elles ont refroidi.
- 3.** Faites réduire la crème, versez-la dans un mixeur avec le persil, mixez.
- 4.** Taillez 4 parts égales dans le filet de maigre. Salez, poivrez, saisissez le poisson côté peau à l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive pour le colorer. Cuisez-le côté chair 20 s. Déposez sur une plaque allant au four et papier cuisson huilé.
- 5.** Chauffez une poêle avec la graisse de canard et colorez les grenailles. Mettez le poisson 6 min au four préchauffé à 190 °C.
- 6.** Versez la crème de persil

dans une casserole antiadhésive. Remettez à température sans faire bouillir. Assaisonnez de sel, poivre, noix de muscade, incorporez le beurre au dernier moment en fouettant la sauce. Ajoutez les lardons de magret de canard dans les grenailles pour les colorer. Égouttez sur papier absorbant.

7. Nappez le fond de l'assiette avec la crème de persil. Déposez les grenailles au centre puis le poisson dessus. Parsemez les lardons autour, sur la sauce. Décorez d'un brin de persil et parsemez de fleur de sel.

Château de Lalande (24)

> **L'avis d'Alain Ducasse :** « En plein cœur de la vallée de l'Isle, dans un cadre verdoyant, cet élégant château du XVIII^e siècle vous invite à vivre un véritable moment de plaisir et de convivialité. (Re)découvrez les saveurs du Sud-Ouest dans la cuisine subtile du chef Yves Staebell. » 11 chambres de 115 € à 165 €. 6 suites/appartements de 189 € à 240 €. Petit-déjeuner à 15 €. Menus à partir de 42 €. Carte à environ 48 €.

> 57, route de Saint-Astier, 24 430 Annesse-et-Beaulieu – Périgueux.
Tél. : 05 53 54 52 30.
www.chateauxhotels.com



FREDERIC ALBERT POUR TV MAGAZINE

CHATEAUXHOTELS COLLECTION