

Filets de loup sur pétales de topinambours, coulis de poivron rouge



- * 4 filets de loup de 250g chacun, sans peau
- * 300g de poivrons rouges
- * 10cl de crème liquide
- * 8 topinambours
- * 10cl de fumet de poisson + 10cl
- * 20cl de bouillon de légumes
- * beurre
- * huile d'olive
- * sel et poivre du moulin
- * 4 grosses poignées d'épinards frais

Le coulis

Couper les poivrons en morceaux, les mettre dans un récipient avec couvercle allant au four à micro-ondes. Ajouter 3cs d'eau et faire cuire 7 à 8 minutes au four à micro-ondes.

Mixer le poivron avec 10cl de fumet de poissons, ajouter la crème liquide et 1cs d'huile d'olives, saler, poivrer. Passer au chinois.

Le poisson

Saler et poivrer les filets.

Dans une poêle assez grande mettre les 10cl de fumet de poisson restant et le porter doucement à ébullition.

Déposer les filets de loup et les faire cuire, à feu pas trop vif, 4 minutes de chaque côté, +/- selon leur épaisseur.

Les pétales de topinambours

Peler les topinambours et les découper en fines rondelles.

Dans une sauteuse faire fondre une noix de beurre avec 1cc d'huile d'olives, y faire légèrement dorer les pétales de topinambours, saler, poivrer puis ajouter le bouillon de légumes.

Faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon et que les pétales soient cuits mais fermes.

Les épinards

Dans une poêle faire fondre une noix de beurre dans laquelle on va faire revenir, pendant 3 ou 4 minutes, les épinards, lavés et essorés. Saler, poivrer.

Dressage

Avec les pétales de topinambours, former une rosace sur laquelle on dépose le filet de loup.

Faire un dôme d'épinards sur lequel on peut éventuellement parsemer des pignons de pin grillés.

Recouvrir partiellement le filet de loup avec du coulis de poivron.