



Les plats principaux

Filet de loup de mer grillé avec sauce aux crevettes, purée de poireau à l'ail et épinard cuit

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le filet de loup de mer grillé avec sauce aux crevettes et épinard cuit

8 filets de loup de mer
1 échalote (coupée fin)
1 gousse d'ail (écrasée)
350 millilitres de vin blanc (sec)
200 millilitres de crème
100 grammes de crevettes (de la mer du Nord)
250 grammes d' épinards (frais)
1/2 citron (le jus)
ciboulette (quelques branches)
huile d'olive
poivre (blanc)
sel

Pour le purée de poireau à l'ail

800 grammes de pommes de terre (farineuse)
4 gousses d'ail
2 poireau (en anneaux)
250 millilitres de fromage à la crème

Méthode de préparation

Epluchez les pommes de terre et cuisez-les avec les gousses d'ail épluchées et meurtries dans de l'eau légèrement salée. Les 5 dernières minutes ajoutez les poireaux. Égouttez, enlevez l'ail et écrasez grossièrement les légumes. Mélangez-y le fromage à la crème puis salez et poivrez éventuellement. Tenez au chaud.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'échalote et l'ail 3 minutes. Versez le vin blanc et faites réduire de moitié. Ajoutez la crème et laissez cuire la sauce environ 10 minutes à feu moyen. Assaisonnez avec un peu de poivre blanc et de sel. Passez la sauce puis incorporez-y les crevettes.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans lequel vous cuisez l'épinard. Déglacez avec le jus de citron puis salez et poivrez.

Chauffez une poêle à grillade à feu moyen, badigeonnez les filets de loup de mer avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez puis cuisez-les environ 5 minutes.

Déposez sur une assiette un anneau de dressage que vous remplissez avec $\frac{1}{4}$ de la purée. Faites de même pour les autres assiettes. Déposez 2 morceaux de loup de mer par assiette, répandez un peu d'épinard autour et terminez avec la sauce aux crevettes. Garnissez de ciboulette hachée.

Ustensiles de cuisine

Passoire

