

Pavé de truite à l'unilatéral, pommes de terre ratte et sauce à l'oseille



Pour 4 personnes



Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 20 min

Temps de repos : 0 min



Ingrédients

Pour les pommes de terre :

1,5 kg de pommes de terre rattées
5 g de gros sel
30 g de beurre
½ botte d'aneth
4 pincées de fleur de sel
4 tours de moulin à poivre

Pour la truite :

6 pavés de truite
3 cl d'huile olive
4 pincées de sel fin
4 pincées de poivre



Pour la sauce :

1 échalote
1 bouquet d'oseille
5 g de gros sel
20 g de beurre
25 cl de vin blanc
20 cl de crème liquide
4 pincées de sel fin
4 pincées de poivre



Préparation de la recette

Pour les pommes de terre :

Ciselez finement l'aneth.
Lavez les pommes de terre rattées et plongez-les dans une casserole d'eau froide à hauteur.
Faites-les cuire environ 10 minutes, la pointe d'un couteau doit pouvoir entrer sans résistance.
Enrobez les pommes de terre de beurre, salez et poivrez-les, puis saupoudrez-les d'aneth ciselée.

Pour la truite :

Préchauffez le four à 200 °C.
Assaisonnez les pavés de sel et de poivre.
Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorez les pavés à feu doux, côté peau, environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits au ⅔ et que la chair soit encore rosée sur le dessus.

Pour la sauce :

Ciselez finement l'échalote.
Triez l'oseille puis lavez les feuilles.
Égouttez-les et retirez les queues et nervures centrales pour ne conserver que la partie tendre de la feuille.
Faites bouillir une casserole d'eau avec le gros sel, puis blanchir l'oseille pendant 3 minutes.
Refroidissez rapidement les feuilles en les plongeant dans l'eau glacée puis égouttez-les.
Dans une poêle chaude avec du beurre, faites revenir l'échalote, ajoutez le vin blanc et laissez réduire de moitié.

Ajoutez la crème et l'oseille et laissez épaissir la sauce.
Assaisonnez de sel et de poivre.
Mixez finement la sauce.
Servez chaud.

Astuce du chef : demandez à votre poissonnier de conserver la peau sur les pavés, celle-ci protégera la chair d'une trop forte chaleur et vous pourrez ainsi réaliser une véritable cuisson à l'unilatérale, avec un dégradé de textures.

Auteur : Cipa