

Le Filet de Lieu Jaune aux Haricots secs et Lardo di Colonnata

INGRÉDIENTS POUR 2 AMOUREUX

Le Lieu Jaune:

- 1 filet de Lieu Jaune de 300g avec la peau
- 100g de sucre
- 100g de sel fin
- 50 g de lard de Colonnata
(Pour l'ensemble de la recette)

Haricots secs:

- 100 g de petits haricots secs (type risina)
- Un "bouquet garni"
(un petit morceau de carotte épluchée, 3 cm de blanc de poireau, un quartier d'oignon, 1 petite feuille de laurier)

La garniture des haricots:

- 1 oignon-tige émincé
- 3 pétales de tomate séchée en petits dés
- 1 gousse d'ail haché
- 1 cuillère à soupe de petits dés de lard de Colonnata

La sauce (facultatif):

- 2 cuillères à soupe de haricots cuits
- 0,5 dl de lait
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 goutte de vieux vinaigre de vin rouge (**Banyuls**)

Les Finitions:

- Huile d'olive
- 20g de beurre
- 1 brindille de thym
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 petit bouquet de livèche (ou de persil plat) cxiselé
- 2 fines tranches de Lardo di Colonnata taillées en lanières

PRÉPARATION:

Les haricots secs (Peuvent être préparé la veille):

Mettre les haricots secs dans une casserole, recouvrir d'eau froide et amener à ébullition. Écumer, ajouter le bouquet garni. Cuire à frémissement pendant 40 minutes environ, selon la taille des haricots. (Prenez garde de saler en fin de cuisson afin d'éviter que les grains restent durs). Laisser refroidir dans le jus de cuisson.

Pour la garniture des haricots:

Faire suer l'oignon, la tomate séchée, l'ail et le lard avec une goutte d'huile d'olive. Couvrir et laisser compoter quelques minutes à feu doux. Réserver pour la finition des haricots

La sauce (Facultatif):

Mixer finement les haricots avec le lait chaud. Et ajouter petit à petit un filet d'huile d'olive. Si la sauce est trop épaisse, la détendre avec un peu de jus de cuisson des haricots. Terminer avec une goutte de vinaigre de Banyuls et rectifier l'assaisonnement. Filtrer et réserver.

Le Lieu Jaune:

Afin d'avoir un poisson avec une chair ferme et nacrée nous allons faire une petite marinade style "gravlax" ...

Pour cela recouvrir le filet de poisson d'un mélange de sel et de sucre (50-50). Le mettre au frigo et laisser dégorger durant 15 à 20 minutes.

Le poisson va ainsi rendre son eau et se raffermir. Rincer soigneusement à l'eau froide et éponger sur du papier absorbant.

Couper le filet lieu en deux pavés. À l'aide de la pointe d'un couteau, faire des entailles sur le côté des filets.

Y glisser le lard préalablement taillé en allumettes de 0.5 cm d'épaisseur. (On peut tailler les allumettes à l'avance et les congeler, cela vous facilitera le travail...)

Puis inciser légèrement la peau du poisson afin d'éviter qu'elle ne se rétracte lors de la cuisson.

Suite à la marinade, le poisson est déjà salé, il est donc inutile de l'assaisonner à nouveau. Dans une poêle bien chaude, saisir vivement vos pavés de lieu à l'huile d'olive (côté peau). Ajouter une noix de beurre, la gousse d'ail puis la brindille de thym et arroser le poisson avec le beurre mousseux. Après 3 minutes environ, retourner les pavés de lieu et retirer la poêle du feu. Terminer la cuisson hors du feu en arrosant de temps à autre.

FINITIONS ET DRESSAGE:

Égoutter les haricots et les mélanger avec la garniture aromatique, ajouter la moitié de la livèche ciselée et lier avec une cuillère à soupe de sauce. Dresser les haricots au fond des assiettes et parsemer de livèche et de lanière de lardo di Colonnata. Y déposer les pavé de Lieu Jaune et servir la sauce à part.