

Le Filet de Féra aux agrumes « cuit à l'assiette »

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES:

- 2 Filets de féra frais désarrêtés
- 1 citron non-traité (si possible)
- 1 orange non traité (si possible)
- Le beurre blanc à l'orange:
 - 1dl de vin blanc
 - Le jus d'une orange
 - 1 échalote ciselée
 - 80g de beurre très froid en petits dés
 - Sel, tabasco
 - Huile d'olive
- Pour la garniture (facultatif):
 - Cerfeuil et petits légumes (Voir photo)

PRÉPARATION:

Pour le beurre blanc à l'orange:

Réunir dans une casserole le jus d'une orange, le vin blanc et l'échalote ciselée. Amener à ébullition et réduire des trois-quarts.

Ajouter progressivement le beurre en fouettant énergiquement jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Assaisonner avec une goutte de jus de citron, une pincée de sel et une goutte de Tabasco. Filtrer pour retirer les échalotes et réserver.

Pour la garniture vous pouvez tailler quelques petits légumes (Comme sur la photo) et les blanchir rapidement.

La Féra cuite à l'assiette:

À l'aide d'un pinceau, badigeonner une grande assiette plate d'huile d'olive. Ajouter un demi-zeste de citron et un demi-zeste d'orange râpé.

Y déposer les filets de féra préalablement assaisonnés de sel.

Sur le filet de féra, râper le restant des zestes de citron et orange et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Une recette du Blog « Une Histoire de Cuisine... » www.stephanedecotterd.com

Recouvrir d'une seconde assiette et poser sur une casserole d'eau bouillante.

Laisser cuire le poisson 4 à 5 minutes selon l'épaisseur, puis le retourner et poursuivre la cuisson à nouveau 4 minutes.

Dans les assiettes chaudes, verser deux cuillères à soupe de beurre blanc à l'orange. Y déposer le filet de féra et garnir avec les petits légumes blanchis et le cerfeuil.