

Pavé de maigre, légumes rôtis et beurre томатé



4 Personnes



60 minutes

INGREDIENTS

Pavé de maigre

- 4 pavés de maigre (120 g chacun, avec peau)
- 30 g de beurre doux
- Huile neutre (QS)
- Fleur de sel, poivre blanc

Légumes rôtis

- 2 bulbes de fenouil
- 4 carottes moyennes
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de miel doux
- Sel, poivre

Beurre томатé (sauce à la tomate)

- 250 g de tomates bien mûres (ou concassées)
- 1 échalote
- 50 g de beurre doux bien froid
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Sel, poivre

Finition

- Pluches de fenouil
- Quelques gouttes d'huile d'olive fruitée

PRÉPARATIONS

1. Légumes rôtis

- Couper le fenouil et les carottes en quartiers réguliers.
- Les saisir à la poêle avec un peu de beurre, puis ajouter le miel pour les caraméliser légèrement.
- Finir la cuisson au four à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants mais encore fermes.

2. Beurre томатé (sauce tomate montée au beurre)

- Ciseler l'échalote et la faire revenir doucement à l'huile d'olive.
- Ajouter les tomates coupées en morceaux et le thym, laisser compoter 20 minutes.
- Mixer puis passer au chinois fin pour obtenir une base lisse.
- Réchauffer doucement et monter au beurre froid en morceaux à l'aide d'un fouet.
- Assaisonner et réserver.

3. Pavé de maigre rôti

- Assaisonner les pavés côté chair.
- Les marquer à la poêle côté peau avec un filet d'huile, puis ajouter le beurre en cours de cuisson pour arroser délicatement le poisson.
- Cuire jusqu'à obtenir une peau croustillante et une chair nacrée.

Conseil de chef :

- Vous pouvez ajouter une pointe de piment d'Espelette dans la sauce tomate pour lui donner du relief.
- Pour une note encore plus parfumée, confisez les tomates au four avant de réaliser la sauce.
- Un vin blanc méditerranéen, ample et légèrement boisé, s'accordera parfaitement avec ce plat.