

Filets de silure et sabayon de potiron.

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 silure d'élevage (de 1,5 à 2 kg)
- 300 gr chair de potiron
- 25 gr riz rond
- 1 poivron jaune
- 1 oeuf (+ 2 jaunes)
- 125 gr crème liquide
- 1 oignon
- 2 c. à soupe graine (de sésame)
- 1 pincée piment (d'Espelette)
- 4 c. à soupe huile d'olive
- julienne de légumes (frais ou surgelés)
- sel, poivre



Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

Préparation :

Faites lever les filets de silure par le poissonnier.

Hachez très finement le poivron.

Dans une assiette creuse, battez un oeuf, salez, poivrez puis trempez-y les filets de poisson.

Saupoudrez de poivron haché et de graines de sésame; réservez.

Pelez et émincez l'oignon, retirez la peau dure du potiron, détaillez la chair en cubes.

Faites revenir à feu doux l'oignon dans un peu de beurre, ajoutez le potiron et le riz.

Mélangez et recouvrez d'eau, assaisonnez de sel et d'une pincée de piment. Faites mijoter 30 min.

Versez dans le bol du mixeur et réduisez en une purée onctueuse 3 à 4 min.

Ajoutez le beurre, la crème et les jaunes d'oeufs; mélangez encore 1 min.

Dans une casserole contenant une noix de beurre, faites doucement revenir la julienne de légumes et ajoutez 1/2 verre d'eau; laissez-la s'évaporer, salez, poivrez, réservez au chaud.

Faites cuire les filets de silure dans une poêle contenant 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 3 à 4 min de chaque côté.

Sur chaque assiette chaude, versez un peu de sabayon, posez les filets dessus, entourez avec la julienne de légumes.