

Loup (ou bar) à la génoise



Préparation : 45 mn

Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 loups ou 1 gros

4 petits artichauts violets

2 carottes

100 g de fèves écosées

2 citrons confits

3 gousses d'ail

1 c à c de graines de coriandre

1 jus de citron

1 bouquet de coriandre fraîche

Thym et laurier

50 cl de vin blanc sec de Provence

6 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Lever les filets de loup en conservant la peau ou les faire lever par le poissonnier. Les essuyer.

Arracher les feuilles les plus dures des artichauts, couper les queues et le haut des feuilles, puis les couper en 2 dans la hauteur. Retirer le foin si nécessaire. Éplucher les carottes et les couper en dés.

Plonger les fèves 2 mn dans une casserole d'eau bouillante salée et les passer sous l'eau froide. Retirer leur peau.

Éplucher les gousses d'ail, les émincer. Laver le bouquet de coriandre et l'effeuiller.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive et y faire dorer l'ail, ajouter les dés de carottes, le jus de citron, les graines de coriandre et les artichauts. Parsemer de thym frais et de laurier, mouiller avec le vin blanc et assaisonner. Cuire 20 mn à feu doux.

Ajouter ensuite les fèves, les feuilles de coriandre hachées et l'écorce des citrons confits coupée en dés. Cuire encore 5 mn.

Dans une poêle faire chauffer 1 c à s d'huile d'olive et cuire les filets de loup à l'unilatéral côté peau. Laisser griller 7 à 8 mn sur feu vif. La peau noircit et la chair cuit par remontée de la chaleur.

Servir les filets de loup accompagnés de la fricassée d'artichauts aux citrons confits.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>