



FILET DE TURBOT ARLEQUIN



Pour 4 personnes:

- 1 turbot de taille moyenne ou 4 filets (ou tout autre poisson à chair blanche)
- 2 courgettes pas trop grosses.
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 2 càs de crème liquide
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Laver les poivrons des 2 couleurs et les cuire à la vapeur pendant 15 m. Les passer immédiatement sous l'eau froide pour pouvoir les éplucher facilement. Le ouvrir, les épépiner et tailler de grosses lanières avant de faire des carrés jaunes et rouges (12 de 2 cm de côté de chaque couleur). Réserver ces carrés et passer la chair restante au mixer jusqu'à l'obtention d'un purée très lisse.

Prélever une dizaine de càs de cette purée (garder le reste pour faire un gaspacho par exemple).

Dans une petite casserole, chauffer 2 càs de crème liquide, ajouter la crème de poivrons et assaisonner à votre convenance. Réserver.

Laver les courgettes, ne pas les éplucher pas, les tailler en brunoise et les faire revenir 3 ou 4 mn dans un tout petit peu d'huile d'olive, elles doivent rester croquantes. Saler poivrer et réserver.

Finition:

Chauffer les assiettes.

Dans la poêle qui servira à cuire les filets de poisson, mettre un peu d'huile d'olive et faire revenir les carrés de poivrons pour qu'ils dorent légèrement. Réserver dans un papier d'aluminium. Sans remettre de matière grasse dans la poêle, faire cuire le poisson. Pendant la cuisson, réchauffer les courgettes avant d'en poser un "lit" à peu près de la taille du filet de poisson sur chaque assiette.

Disposer les carrés de poivrons sur un côté et verser un généreux trait de crème de poivrons sur l'autre.