



Toque & Tablier



Filet de daurade sauce gingembre citron vert et printanière de légumes

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Ma liste de course... Chez

Le poissonnier :

- 2 daurades (demandez-lui de lever les filets)

Le primeur :

- 1 citron vert
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 1 cm de longueur)
- 140 g d'asperges vertes (dont vous ne gardez que les pointes)
- 140g de petits pois
- 140g de haricots plats
- 4 petits navets coupés en quartier
- 140g de fèves
- Une botte de carottes coupées en tronçons de 5 cm
- Une douzaine de pommes de terre nouvelles

Le fromager :

- 4 cl de crème liquide (l'équivalent de 4 cuillères à soupe)
- 80g de beurre doux

1. Commencez par faire cuire dans de l'eau bouillante les carottes et les pommes de terre durant 15 minutes à peu près (vérifiez bien la bonne cuisson en insérant la pointe d'un couteau dans vos carottes et pommes de terre : vous ne devez pas ressentir de résistance).
2. Ajouter le reste des légumes. Laissez cuire 5 minutes. Une fois les légumes cuits, sortez les de l'eau et mettez-les dans de l'eau glacée. Réservez-les.
3. Mettez 40g de beurre dans une poêle et faites-y revenir les filets à feu doux 4 minutes d'un côté et 4 minutes de l'autre (le temps est approximatif et dépend de

l'épaisseur de vos filets, pour s'assurer de la bonne cuisson, insérez un cure-dent, vous ne devez ressentir aucune résistance).

4. Dans une casserole, mettez la crème, le gingembre râpé, le jus d'un demi-citron, un peu de sel et poivre. Faites chauffer et réservez.
5. Dans une autre casserole, faites revenir délicatement les légumes dans 40g de beurre.

Dressez dans des assiettes ou un plat. Nappez de sauce à la crème et parsemez de fleur de sel avant d'envoyer !

On ne jette rien ! : il vous reste de la printanière de légumes ? Mettez-la dans un plat à gratin avec des lardons, arrosez de crème et parsemez de fromage fondu. 20 minutes au four à 180° et le diner de ce soir est fait !

Et au fait, que faire des tronçons de mes asperges ?

Vous êtes pressé ? Evidemment, vous pouvez acheter une printanière de légumes toute faite. Mais celle maison est tout de même meilleure..