



Toque & Tablier



## **Pavé de poisson sauce chorizo**

**Pour 4 personnes**  
**Préparation 15 min**

**Bien s'organiser : Vous pouvez réaliser la sauce au chorizo en avance et la ferez réchauffer tout doucement (ou au micro ondes). La cuisson du poisson est nécessairement au dernier moment et si vous faites des légumes, ce serait bien qu'elle le soit aussi (pour la préservation d'un maximum de vitamines !)**

### **Ma liste de courses... Chez**

#### **Le poissonnier :**

- 4 beaux filets de poisson blanc (perche, lieu, cabillaud, daurade, bar, etc.)

#### **L'épicer :**

- 80 g de chorizo doux
- Sel et poivre
- Du riz pour accompagner (environ 100 g par personne de riz cuit )

#### **Le crémier :**

- 15 cl de crème liquide
- 10 cl de lait demi écrémé
- 10 g de beurre pour la cuisson des poissons et 10 g pour celles des blettes

#### **Le primeur :**

- 2 petites bottes de blettes fraîchement déterrées

1. Faites cuire le riz ; rincez-le à l'eau froide une fois cuit et réservez-le. Vous le ferez réchauffer au dernier moment.
2. Découpez le chorizo en rondelles puis chaque rondelle en 2. Jetez-le dans une casserole. Mettez le feu dessous et laissez-le « suer ». Puis versez lait et crème. Otez du feu, mixez tout de suite et finement au mixer-plongeant (attention aux projections !). Remettez sous le feu et laissez épaissir pour que la consistance soit nappante (environ 3 minutes). Réservez.

3. Chauffez de l'eau dans une casserole. Lavez et ôtez le talon de la botte (« le talon de ma botte ? Mais de quoi elle me parle Victoire ???... ») en séparant les côtes d'un côté et les feuilles de l'autre. Pour les grosses côtes, enlevez la peau comme on le fait pour la rhubarbe. Emincez finement les blettes. Jetez les côtes dans l'eau 3-4 minutes pour les blanchir, égouttez et réservez.
4. Pendant la cuisson des blettes, émincez l'ail. Faites fondre le beurre avec l'ail doucement dans une sauteuse et quand elle est chaude, jetez les côtes en premiers, augmentez le feu, couvrez et laissez passer 5 minutes. Ajoutez les feuilles, faites de même en laissant 3 minutes. Salez, poivrez. Réservez au chaud
5. Dans la même poêle (ou une autre si la vaisselle ne vous gêne pas), faites fondre de nouveau du beurre sous feu doux. Laissez la sauteuse bien chauffer et posez les filets de poisson, augmentez le feu pour qu'il soit modéré (mais pas trop vif), salez et poivrez. Faites cuire 3 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre à couvert. Vérifiez la cuisson avec un cure dent dans la partie la plus épaisse du poisson : vous devez l'insérer sans ressentir de résistance. Envoyez avec la sauce, les blettes et le riz bien chauds !