Lieu noir rôti, émulsion citronnée et céréales

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	25 min	Moyen	Automne et hiver	Poêle et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges de persil se hachent dans le boulgour. Le reste du boulgour se garde pour une salade le lendemain, et le demi-citron restant parfume une vinaigrette ou l'eau du repas.

◆ NOTE

Un lieu noir à la peau croustillante, un boulgour parfumé aux herbes, une émulsion citronnée à la moutarde et des pignons grillés : un plat complet, simple et ensoleillé.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le lieu noir rôti

- 2 filets de lieu noir avec la peau (environ 140 g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin
- Poivre du moulin

Les céréales (boulgour)

- 120 g de boulgour moyen
- 25 cl de bouillon de légumes chaud
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- ½ bouquet de persil plat, tiges comprises
- 4 feuilles de menthe
- 1 pincée de sel fin

L'émulsion citronnée

- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 citron jaune non traité (le jus de ½ citron et 2 quartiers pour le dressage)
- 5 cl de bouillon de légumes chaud
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin

Le croquant et la fraîcheur

- 20 g de pignons de pin
- 4 feuilles de menthe
- Quelques feuilles de persil plat pour le dressage

Le bouillon et la moutarde sont déjà salés : goûtez le boulgour et l'émulsion avant d'ajouter la moindre pincée, et salez le poisson seulement au moment de le poser dans la poêle.

◆ PRÉPARATION

1. Portez le bouillon à frémissement dans une petite casserole et gardez-le chaud. Hachez le persil, tiges comprises, et ciselez la menthe. Pressez ½ citron et coupez l'autre moitié en 2 quartiers. Séchez soigneusement les filets de lieu noir avec du papier absorbant, côté peau surtout, et gardez-les au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.
2. Faites griller les pignons à sec dans la poêle, à feu moyen, 3 minutes en remuant, jusqu'à une légère coloration. Versez-les dans une assiette et essuyez la poêle avec un papier absorbant.
3. Dans la casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen, ajoutez le boulgour et la coriandre et remuez 1 minute. Versez 25 cl de bouillon chaud et 1 pincée de sel, portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux.
4. Pendant la cuisson du boulgour, préparez l'émulsion : dans le verre haut, mettez la moutarde, le jus du ½ citron, 5 cl de bouillon chaud et 1 pincée de sel. Plongez le mixeur et versez 4 cuillères à soupe d'huile en filet fin en mixant 30 secondes, jusqu'à une crème lisse jaune pâle. Gardez-la à température ambiante.
5. Coupez le feu sous le boulgour et laissez-le gonfler sous couvercle pendant la cuisson du poisson. Faites chauffer la poêle à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile. Salez et poivrez les filets côté chair, posez-les côté peau dans la poêle et appuyez 10 secondes avec la spatule. Laissez cuire 4 minutes sans les bouger, jusqu'à une peau dorée et croustillante. Retournez-les, baissez à feu moyen et cuisez 2 minutes : 55 °C à cœur à la sonde, jamais plus de 60 °C. Retirez-les du feu et laissez-les reposer 1 minute.
6. Égrenez le boulgour à la fourchette, goûtez, salez seulement si besoin, puis ajoutez le persil haché et 4 feuilles de menthe. Dressez-le en dôme dans chaque assiette chaude, posez un filet par-dessus, côté peau dessus, nappez d'émulsion en filet sur le poisson et laissez-la couler sur les céréales. Parsemez de pignons, de feuilles de persil et de 4 feuilles de menthe, ajoutez un tour de poivre et un quartier de citron sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une casserole avec son couvercle
- Une poêle antiadhésive
- Une spatule fine et du papier absorbant
- Un mixeur plongeur et un verre haut
- Un thermomètre à cœur (sonde), facultatif
- Deux assiettes plates chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Poisson, céréale, pignons, herbes fraîches, citron et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. Le poisson se mange au moins 2 fois par semaine, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

Le citron et la moutarde relèvent la douceur du lieu noir, la menthe et le persil apportent la fraîcheur, la coriandre parfume le boulgour, les pignons grillés donnent le croquant. Côté verre : un Picpoul de Pinet, un Muscadet ou un Vermentino, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 1 jour pour le poisson, 2 jours pour le boulgour et l'émulsion (remixez-la avant de servir). Réchauffez le boulgour à feu doux avec 1 cuillère à soupe d'eau, et mangez le poisson froid en salade, sans le recuire.