

Pavé d'églefin rôti aux épices douces et purée de potimarron

Ingrédients :

4 pavés d'églefin de 200g écaillés avec la peau
2 c. à soupe de farine
50g de beurre
2 c. à soupe d'huile de tournesol
1 jus de citron
1 petit potimarron
10cl de crème fleurette
2 étoiles d'anis étoilé
1 bâton de cannelle
5 clous de girofle
1 c. à soupe de fenouil
1 c. à soupe de graines de coriandre

Préparation :

Dans un blender mixer 1 bâton de cannelle, 5 clous de girofle, 1 c. à soupe de fenouil, 1 c. à soupe de graines de coriandre, 2 étoiles d'anis étoilé ceci en gardant un peu de texture au mélange.

Laver un petit potimarron, l'ouvrir, retirer les graines et couper en morceaux sans le peler (la peau est difficile à retirer mais elle est très fine et se mixe aisément).

Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, 20 minutes environ(ou 10 à l'autocuiseur).

L'égouttez et le mixer avec 10 cl de crème fleurette, poivrer.

Dans une assiette creuse, mélangez 2 c. à soupe de farine avec votre mélange d'épices .

Mettre 50 g de beurre à chauffer avec 2 c. à soupe d'huile de tournesol dans une grande poêle.

Saler, poivrer 4 filets d'églefin, les passer dans la farine épicée et les mettre à dorer dans la poêle 3 minutes environ de chaque côté.

Retirer les pavés et ajouter le jus d'1 citron dans la poêle. Le faire chauffer 1 minutes en grattant les sucs à l'aide d'une spatule en bois.

Versez le jus sur l'églefin et servir avec la purée de potimarron.