

Table de cuisson – Four vapeur
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : environ 20 min

Turbot en feuille d'épinard, rhubarbe, émulsion lactée

Pour 6 personnes

Panier de courses

800 g de filet de turbot
15 grandes feuilles d'épinard
Le zest d'un citron jaune
6 branches de rhubarbe
15 g de sucre
30 g de beurre fondu
50g de fumet de poisson concentré
100g de lait
30g de beurre
½ botte de cerfeuil
Sel et poivre du moulin

Matériel

2 plats vapeur perforés
1 plat vapeur non perforé
1 poêle
1 petite casserole
1 mixer plongeant ou mixer à soupe
1 pinceau

Déroulé de la recette

Laver et sécher soigneusement les grandes feuilles d'épinard. A l'aide d'une pointe de couteau, enlever la côte. Réserver les feuilles.

Détailler les filets de turbots en parts égales et rouler les parties les plus minces afin que chaque portion ait une épaisseur égale.

Saler et poivrer légèrement le poisson et zester le citron sur chaque morceau.

Enrouler chaque morceau de turbot avec les feuilles d'épinards. Déposer ces ballotines dans un plat perforé vapeur préalablement graissé.

Lustrer* avec du beurre fondu et réserver.

Eplucher les bâtons de rhubarbe à l'aide d'un couteau d'office et détailler en longs tronçons.

Disposer dans un plat perforé vapeur, saupoudrer de sucre et cuire au four vapeur en insérant un plat de récupération au-dessous du plat perforé.

Four Vapeur – 100°C – 6 minutes

En fin de cuisson, sur feu doux, faire revenir les bâtons de rhubarbe à la poêle, dans une noix de beurre. Saler et poivrer. Le cœur de la tige doit être fondant.

Réserver.

Enfourner le turbot en feuille d'épinard dans le four vapeur

Fonction Vapeur – 75°C – 6 minutes 100% d'humidité

Dans une casserole, faire réduire le fumet de poisson de moitié, ajouter le lait et la ½ botte de cerfeuil ciselée. Saler et poivrer. Hors du feu, ajouter le beurre coupé en petits dés et mixer la sauce en inclinant la casserole afin de créer une émulsion.

Conseils de dressage :

Dans une assiette creuse, déposer les tronçons de rhubarbe, le turbot en feuille d'épinard et napper de l'écume de lait.

Le petit lexique

Lustrer : action de rendre brillant en appliquant une matière grasse, un sirop ou une sauce sur un aliment.

Astuce du chef

On peut remplacer le turbot par un dos de cabillaud ou de colin.

Pour une cuisson parfaite, on peut réaliser une cuisson sous-vide, basse température.

Mettre les tronçons de turbots dans un sachet sous-vide.

Tirage Niveau II – Soudure Niveau III

Cuire sous-vide à 52°C pendant 10 minutes.