

Le pavé de merlu rôti à l'ail doux, conchiglionis farcis aux légumes, coulis de roquette

Pour 4 personnes :

- 4 pavés de merlu de 90 à 100 gr chacun environ
- 2 piquillos
- 4 gousses d'ail
- 2 feuilles d'ail des ours
- 1 cl d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin ou piment d'Espelette



PREPARATION DU MERLU

Lever les filets de merlu (ou faites-le faire à votre poissonnier), désarrêter et inciser légèrement la peau pour sectionner les nerfs et ainsi empêcher que le poisson ne se recroqueville à la cuisson.

Assaisonner (sel, thym et piment d'Espelette) côté chair.

Eplucher les gousses d'ail et porter à ébullition pendant 5 min dans une casserole d'eau. Egoutter et rissoler dans une casserole avec un trait d'huile d'olive pour adoucir l'ail.

Rincer et ébouillanter l'ail des ours 2 min. Egoutter et émincer.

Egoutter et gratter les piquillos pour retirer les graines et résidus de peau brûlée. Trancher en fines lanières.

Déposer les pavés sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et garnir chaque morceau avec l'ail des ours, une gousse d'ail cuite et quelques lanières de piquillos.

Cuire au four à 160°C pendant 10 min. Visuellement, le poisson est cuit lorsque l'on peut enlever la peau en tirant dessus simplement ou lorsqu'il rejette un peu d'eau et d'exsudat (*partie blanche ressemblant à du blanc d'œuf cuit*).

PREPARATION DE LA FARCE

- 1 oignon, 1 oignon rouge, 1 oignon frais
- 4 asperges vertes, 2 navets boules d'or
- 1 courgette, 2 carottes
- 30 gr de fromage frais nature type St Morêt
- 25 gr de concentré de tomate
- sel (*facultatif car le fromage est salé*) et poivre

Laver et préparer les légumes sans les mélanger car ils n'ont pas tous le même temps de cuisson.

Eplucher et hacher finement au robot l'oignon rouge, l'oignon jaune et l'oignon frais.

Eplucher et hacher au robot les carottes et les navets (*attention pour ces derniers il faut les éplucher 2 fois pour enlever les 2 peaux dures*).

Couper les extrémités des courgettes puis fendre en 4 dans la longueur pour retirer les pépins. Mixer au robot.

Casser la base des asperges vertes et retirer les écussons (triangles) sur le corps jusqu'à la pointe.

Couper les pointes à 5 cm de long et cuire dans de l'eau salée pendant 5 min. Mixer au robot les corps d'asperges.

Dans un sautoir antiadhésif, faire sécher sans matière grasse les hachis de légumes en les ajoutant les uns après les autres pour retirer l'eau de végétation à feu vif en respectant l'ordre de cuisson.

Si le fond caramélise, ajouter un peu d'eau entre chaque légume.

Commencer par faire suer le hachis d'oignons. Lorsque le fond sèche ajouter le navet haché. Puis de nouveau lorsque le fond sèche, ajouter les carottes et navets, puis les corps d'asperges mixés, et finir avec la courgette. Lorsque la farce est bien sèche ajouter le fromage frais et le concentré de tomate et assaisonner si besoin.

LES PATES

- 28 pièces de pâtes « conchiglioni »
- 25 gr de parmesan râpé
- 25 gr de chapelure dorée

Dans un grand volume d'eau salée, cuire les pâtes sans les cuire complètement retirer 2 min au temps recommandé par le fabricant car les pâtes vont finir de cuire avec la farce et cela permet de les conserver bien fermes pour plus de facilité lors du garnissage.

Aussitôt pré-cuites, égoutter et rincer les pâtes abondamment à l'eau froide pour arrêter la cuisson et retirer l'amidon, ce qui évite qu'elles ne se collent entre elles.

Garnir avec une cuillère de farce chaque pâte et déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Parsemer de parmesan râpé et de chapelure avant d'enfourner pendant 5 min à 200°C.

LE COULIS DE ROQUETTE

- 250 gr de roquette
- 1 botte de persil plat
- 1 cl d'huile d'olive pour assaisonnement (fruitée, épicée...)
- le vert d'un oignon frais (cf ci-dessus)
- sel et poivre (facultatif)

Laver et effeuiller le persil.

Porter un grand volume d'eau salé à ébullition et y plonger la roquette, le vert de l'oignon frais et les feuilles de persil. Cuire jusqu'à ce que l'on puisse écraser la roquette en purée entre les doigts.

Egoutter et mixer dans le bol du blender avec un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture lisse et fluide comme un coulis. Ajouter l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement.

DRESSAGE

- 1 betterave bicolore italienne (Chioggia)

Eplucher et trancher en fins copeaux la betterave à l'aide d'une mandoline et parsemer l'assiette.

Servir le poisson au centre, entourer de coulis et déposer les pâtes autour.