

## *Le pavé de merlu doré en crumble au sésame, Gratin de courgettes au pesto*

### Le marché pour 4 personnes

- 1 merlu de 1 kg ou 4 pavés de 120 gr
- 3 courgettes, 1 échalote, 3 oignons frais
- 1 citron jaune, 1 zeste de citron confit au sel
- 5 cl d'huile d'olive + 20 cl pour l'huile parfumée
- 30 gr de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 30 gr de crème épaisse ou mascarpone
- 25 cl vin blanc
- 1 c à soupe de sésame blanc
- 3 c à soupe de pistaches décortiquées concassées
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 botte de basilic, 1 c. à soupe de pesto
- 5 gr de curry de Madras *Terre Exotique*, 5 gr de mélange d'épices cajuns *Terre Exotique*
- sel, poivre et piment d'Espelette



### PREPARATION DU MERLU

Parer les filets de merlu, contrôler qu'il ne reste plus d'arrêtes sur les filets. Assaisonner le côté chair avec le sel. Disposer les pavés dans un plat couvert d'un fond d'huile d'olive et précuire au four environ 5/8 min à 210 °C (TH. 7). Retirer la peau du poisson et déposer dans les ramequins de service.

### PREPARATION DE LA PATE A CRUMBLE

Ramollir le beurre à température ambiante (ou fondre le beurre au micro onde). Dans le bol du robot, mixer dans l'ordre, les pistaches, le sésame, la farine, les épices et le piment d'Espelette. Ajouter le beurre et assaisonner. Répartir cette pâte sur le poisson dans les plats et passer sous le grill dans le four jusqu'à ce qu'elle dore.

### PREPARATION DES COURGETTES

Couper les racines, le vert foncé et enlever la peau des oignons frais. Ciseler finement. Laver et couper les extrémités des courgettes. Couper en 2 puis encore en 2 dans le sens de la longueur. Emincer ensuite en fins triangles (*ce qu'on appelle une « paysanne »*). Dans un sautoir, verser quelques gouttes d'huile d'olive. Suer les oignons sans coloration et dès qu'ils sont translucides ajouter les courgettes. Laisser cuire en mélangeant souvent. Assaisonner et ajouter le pesto et le basilic effeuillé (conserver 3 feuilles pour la sauce et 3 feuilles pour la chapelure) puis une cuillère de crème fraîche épaisse au dernier moment. Mixer le tout grossièrement (par impulsions) dans le bol du robot. Mixer dans un robot la chapelure dorée, les 3 feuilles de basilic et le parmesan en poudre. Répartir dans les ramequins et parsemer du mélange de chapelure. Gratiner l'ensemble 5 min au four en position grill.

### REALISATION DU BEURRE BLANC « ALLEGE »

Eplucher et ciseler finement l'oignon frais restant. Dans une casserole, porter le vin blanc à ébullition avec l'oignon frais ciselé et réduire. Une fois le liquide absorbé, ajouter la crème liquide et ajouter progressivement le beurre hors du feu. Terminer par parfumer avec le jus de citron, ajouter le zeste de citron confit au sel, le basilic ciselé et laisser infuser. Rectifier l'assaisonnement.