

RECETTE CUISINE des GONES

BROCHET RÔTI PIQUÉ À L'AIL . TROISGROS.

Ingrédients : pour 4 personnes

1 brochet de 1 kg 3
3 gousses d'ail
70 g de beurre
farine
160 g de feuilles d'épinard
20 cl de fumet de poisson
30 grains de poivre blanc
1 demi citron non traité
Sel, poivre du moulin



Recette :

Videz et écaillez le brochet,
Lavez-le soigneusement à l'intérieur et à l'extérieur,
Pelez les gousses d'ail et coupez-les chacune en deux dans la longueur,
Avec un petit couteau pointu , pratiquez six entailles le long de l'arête dorsal et enfoncez une demie
gousse d'ail dans chacune d'elles salez et poivrez le brochet, farinez-le,
Faites chauffer 40 g de beurre dans une grande poêle ovale
jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur noisette,
Posez le brochet dedans et faites-le dorer sur une face,
puis sur l'autre, pendant 10 minutes en tout,
Déposez-le ensuite dans un plat à four et arrosez-le du beurre de cuisson,
Terminez au four à 210 °C pendant 20 minutes en l'arrosant,
Pendant la cuisson du brochet,équeutez les feuilles d'épinard,
Lavez-les,
Remplissez une casserole d'eau, salez et portez à ébullition, puis jetez-y les feuilles d'épinard,
Faites-les cuire pendant 4 minutes, puis
égouttez-les et plongez-les aussitôt dans une bassine d'eau froide,
Égouttez-les à nouveau,
Écrasez les grains de poivre,
Versez le fumet dans une petite casserole, portez à ébullition et ajoutez le poivre écrasé,
Faites bouillir le tout jusqu'à réduction presque complète,
Ajoutez ensuite les épinards et faites-les réchauffer en remuant,

Versez le contenu de la casserole dans un tamis très fin en foulant avec une spatule en bois,
Faites chauffer le reste de beurre dans une petite poêle
jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette,
Versez-le ensuite dans une sauce en fouettant,
Ajoutez le jus du demi citron pressé et rectifiez l'assaisonnement,
Déposez le brochet rôti dans un grand plat de service ovale,
Entourez-le d'un filet de sauce et servez le reste dans une saucière,

Le conseil du chef

*Ceux qui aiment l'acidité peuvent réduire la proportion d'épinards et ajouter une poignée d'oseille,
On perd en couleur ce que l'on gagne en saveur,
Dans ce cas, le jus de citron est inutile*



Bon Appétit

Recette : 2014