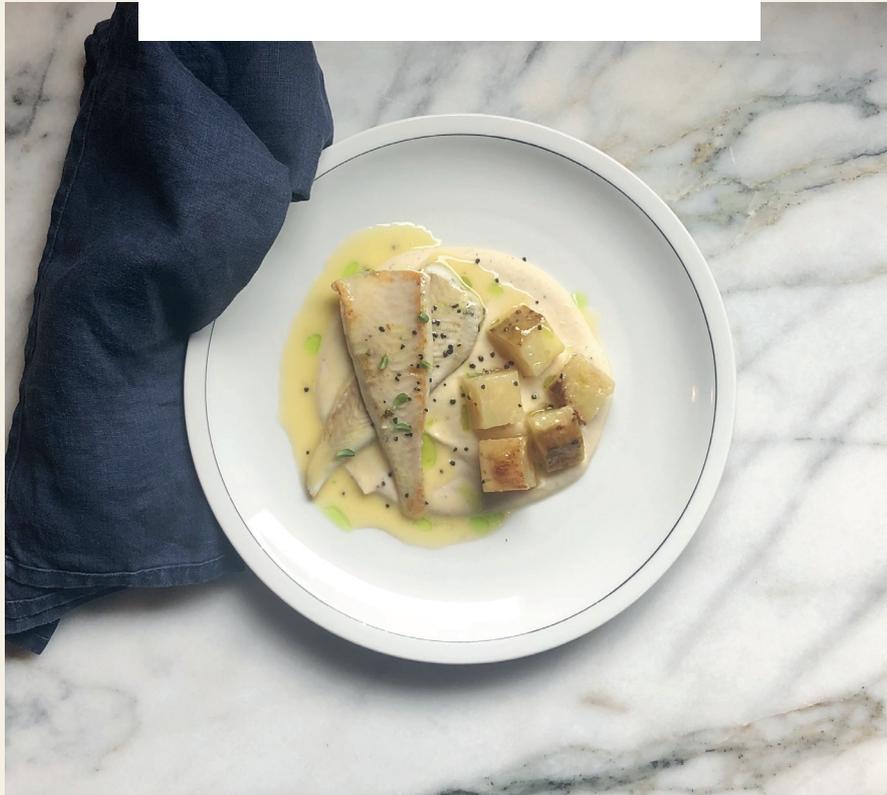


Filet de plie au sel fumé
purée de haricot blanc, beurre blanc
à la sarriette, huile de persil

Par le Chef Alex Néel



Le Chef Alex Néel vous propose une recette avec la plie, ou carrelet, poisson à chair fine et ferme à la fois, extrêmement savoureux. Être original avec des poissons méconnus et des recettes singulières, c'est aujourd'hui avec Mauviel1830 !

INGRÉDIENTS

2 Plies
1 petit céleri rave
150 g d'haricot
1 botte de persil
30 g d'huile de tournesol
Huile d'olive
100 g de gros sel
20 g de Beurre
1 verre de vin blanc
1 échalote
1 brin de sarriette
Thym laurier
1 oignon
Sel noir fumé
1 feuille de laurier

PRÉPARATION

Céleri glacé : Couper le céleri en deux. Disposer le céleri sur une feuille d'aluminium, badigeonner d'huile d'olive et saler, fermer la papillote. Enfourner à 180°C pendant 1 heure environ. Tailler ensuite le céleri en cube. Dans une sauteuse, disposer un fond d'eau, monter à ébullition et ajouter quelques parcelles de beurre, glacer le céleri.

Filet de plie : Fileter la plie et garder la peau, déposer du gros sel et placer au frais pendant 10 min. Rincer les filets et bien les sécher. Les disposer au frais. Dans une poêle inox, mettre de l'huile d'olive et recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Ajouter à nouveau de l'huile d'olive, quand l'huile est chaude disposer les filets de poisson coté peau. Quand le filet commence à devenir blanc sur le contour, retourner le poisson et couper le feu. L'inertie de la poêle va suffire pour finir la cuisson.

Purée d'haricot blanc : Mettre les haricots à tremper toute la nuit. Faire revenir un oignon et du thym. Disposer les haricots et mouiller à hauteur. Ajouter une feuille de laurier. Cuire pendant 45min à petit frémissement, ajouter de l'eau en cours de cuisson si besoin.

Huile de persil : Mixer 20cl d'huile neutre à 70°C et une botte de persil équeutée pendant 10min, filtrer à l'aide d'une feuille de papier absorbant.

Beurre blanc parfumée à la sarriette : Dans une casserole à sauce, disposer l'échalote ciselée le vin blanc et un brin de sarriette. Faire réduire. Quand il reste l'équivalent d'une cuillère à soupe de réduction, couper le feu et ajouter les parcelles de beurre frais petit à petit au fouet. Vous pouvez passer la sauce ou garder les échalotes.