

Morue saisie dans un beurre moussieux au thym, pesto de basilic, edamame zestes de citron, purée de coeurs d'artichauts |

Recette pour 4 personnes

Description

Une chair blanche de poisson confit dans son beurre de cuisson, arrosé généreusement tout au long.

Accompagné d'un pesto et d'une purée d'artichaut

Ingrédients

Morue

- 600 Gr Morue fraîche
- 2 Branche(s) Thym
- 65 Gr Beurre
- 1 Filet Huile végétale
- Beurre
- Sel et poivre

Pesto

- 0.50 Botte(s) Basilic
- 25 Gr Parmesan râpé
- 1 Gousse(s) Ail
- 100 Ml Huile d'olive
- 25 Gr Pignons de pin
- 1 Unité(s) Citron
- Beurre
- Sel et poivre

Garnitures Edamame, Coeurs d'artichauts

- 300 Gr Coeur d'artichaut
- 300 Ml Eau
- 300 Ml Lait
- 0.50 Unité(s) Citron
- 200 Gr Edamame (fèves de soya)
- 1 Cuil. à thé Zeste(s) de citron
- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Placez les morceaux de morue sur un papier absorbant, de manière à les assécher le mieux possible. Effeuillez le basilic, épluchez les gousses d'ail, prélevez les zestes de citron et son jus.

Faites revenir les pignons de pin dans une poêle (sans matière grasse) de manière à les torréfier.

Morue

Assaisonnez de tous les côtés les morceaux de poisson. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile, déposez les morceaux de morue, ajoutez le beurre, ainsi que les branches de thym.

Réalisez de légers va-et-vient avec la poêle, à l'aide d'une cuillère à soupe, arrosez régulièrement le poisson. Après 2 min, retournez les morceaux suivant leur épaisseur.

Renouvelez la même opération avec le beurre, au moment de les servir, passez-les dans le four durant 5 minutes.

Pesto basilic

Dans un robot culinaire, mixez tous vos ingrédients en incorporant progressivement l'huile d'olive. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.

Garnitures

Edamame

Plongez les edamames dans une casserole d'eau bouillante et salée durant 5 à 10 minutes. Les égoutter, au moment de servir, les faire revenir dans une poêle et du beurre. Ajoutez, sel, poivre et les zestes de citron.

Coeurs d'artichauts

Plongez les coeurs d'artichauts dans l'eau et le lait bouillant et salé. Une fois que la pointe de votre couteau transperce facilement l'artichaut, les récupérer à l'aide d'une écumoire.

Les placer dans un mélangeur, réduire le tout en purée, en y ajoutant le beurre, l'huile d'olive, les zestes, puis le sel et le poivre.

Montage et finition

Dans une assiette, creuse ou pas, placez la purée d'artichaut au fond, déposez dessus le morceau de poisson.

Déposez tout autour les edamames, arrosez délicatement du pesto de basilic.

Finalisez avec une belle feuille de basilic.

Bon appétit!