

Filets de lieu jaune



© Alexandrie Yagoubi Idrissi



Recette signée **Julien Martineau**,
Chef du restaurant **La Deuvalière** à Tours

Filets de lieu jaune

haricots au Jabugo et oignons nouveaux, sauce émulsionnée à la coriandre



30 MINUTES



5 MINUTES



4 PERSONNES

Ingédients

- 4 pavés de 140 g de lieu jaune
- 400 g de haricots verts frais
- 70 g de Jabugo (jambon ibérique)
- 3 oignons nouveaux
- 40 g de beurre

Sauce

- 1 botte de coriandre
- 30 g de beurre
- Le jus d' $1/2$ citron
- 150 g d'eau
- Fleur de sel

- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Porter** une casserole d'eau salée à ébullition et y plonger les haricots verts équeutés pendant environ 5 mn. Les sortir puis les plonger dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.
- **Découper** les oignons en fines lamelles et le jambon en petits dés. Égoutter les haricots verts et les couper en morceaux de 2 cm, puis réserver le tout.
- **Pour la sauce** : faire chauffer l'eau à 60°C, ajouter le beurre, le jus de citron, une pincée de sel et la coriandre. Puis mixer finement. Passer la sauce au chinois et réserver.
- **Mettre** les poissons au four pendant 5 mn. Pendant ce temps, dans une poêle, faire fondre le beurre, y ajouter les oignons et les faire suer. Ajouter les haricots verts et le jambon, assaisonner de sel et de poivre
- **Sortir** les poissons du four, les laisser reposer 2-3 mn le temps de dresser les assiettes.
- **Mettre** dans le fond de l'assiette les haricots verts au Jabugo et les oignons nouveaux. Y déposer le filet de poisson avec un trait de jus de citron et de la fleur de sel. Émulsionner la sauce.