



J'IRAI CUISINER CHEZ VOUS

COMPOTE DE LÉGUMES AU SIROP D'ÉRABLE ET ÉMINCÉ DE FLÉTAN (MONTRÉAL)



6 personnes



20 mn



30 mn

INGRÉDIENTS

- 600 gr de filet de Flétan, Turbot ou Barbus, chair nette
- 2 belles tomates
- 400 gr de tomates cerise
- 1 gros oignon doux, Cévennes ou Roscoff
- 400 gr de petites pommes de terre
- 2 carottes
- 200 gr de pousses d'épinard
- 2 oranges
- 100 à 150 gr de myrtilles fraîches
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Accords mets & vins : Yvan vous conseille de déguster ce plat avec un Côtes du Rhône blanc.

DÉROULEMENT DE LA RECETTE

1. Placer une cocotte large sur feu vif et verser un filet d'huile d'olive. Eplucher et émincer finement l'oignon. Les petites pommes de terre ayant été lavées et séchées, verser les dans la cocotte, enrober les d'huile d'olive en les faisant rouler dans celle-ci.
2. Après 4 à 5 min de cuisson, ajouter l'oignon émincé et les tomates cerise. Remuer et assaisonner, cuisson à couvert trois-quart, 10 mn à feu doux.
3. Arroser d'un léger filet de sirop d'érable doux (le premier de la saison). Ajouter les 2 carottes émincées en très fines lames (idéal d'utiliser une mandoline ou râpe micro-plane).
4. Ajouter les pousses d'épinard, mélanger.
5. Ajouter le filet de Flétan, en gros dés, brasser délicatement le tout, compter 3 mn de cuisson.
6. Feu éteint, ajouter les myrtilles, les 2 tomates mondées (peau enlevée en plongeant dans l'eau bouillante 20 secondes) et coupées en petits dés, le jus des 2 oranges, un filet d'huile d'olive, sel et poivre, si nécessaire, mélanger une dernière fois délicatement et servir sans attendre.

