



Fistularia commersonii, (Rüppell, 1838)

 Poisson-flûte

Poisson flûte noyé dans sa sauce échalote citronnée



2 Personnes



45 minutes



© Jean Marc

PRÉPARATION



Préparation de la sauce citron échalote

- Éplucher et émincer l'échalote finement.
- La faire revenir dans une poêle avec une noisette de beurre et un filet de vin blanc.
- Déglacer avec le jus de citron pressé une fois l'échalote devenue translucide.
- Ajouter progressivement le beurre et régulièrement du vin blanc, remuer lentement à feu très doux durant 15 minutes. Si vous disposez d'un saucier, laissez-le travailler !
- Saler et poivrer.

Préparation du poisson flûte

- Vérifier que toutes les arêtes du poisson ont bien été enlevées (il y en a peu sur ce poisson)
- Déposer le poisson découpé en tranches dans la poêle avec une cuillère à soupe de beurre et un fond d'ail.
- Faire dorer les morceaux en les arrosant de beurre fondu sur toutes les faces pour une belle cuisson dorée.

Dressage

- Dresser dans une assiette creuse, en noyant les morceaux de poisson dans la sauce échalote citronnée.
- Parsemer de persil, coriandre et déposer une tranche de citron décorative au milieu de l'assiette.
- Râper des copeaux de parmesan sur le tout.
- Servir avec une timbale de riz.

INGRÉDIENTS

- 2 poissons flûtes
- 1 échalote
- 1 citron jaune
- Sel, poivre
- Ail
- Beurre
- Coriandre et persil ciselés
- Vin blanc
- Copeaux de parmesan



Une recette de Belén Benítez