

Omble chevalier rôti à la vanille de Madagascar, couscous de citron vert et moules bouchot.

Pour 4 personnes :

2 filets d'ombles de 200g
1 Bâton de vanille
1 dl fumet de poisson
1 dl de crème 35%
100 g de couscous
2 citrons verts
300 g moules bouchot
Beurre, huile, sel, poivre, vin blanc

Pour la sauce : fendre la vanille en deux et gratter les graines dans le fumet de poisson, porter à ébullition le tout. Ajouter la crème. Laisser réduire la sauce jusqu'à la consistance voulue. Monter la sauce au beurre (1 cs beurre) à l'aide d'un petit fouet. Assaisonner et réserver.

Pour le couscous : porter 1 dl d'eau légèrement salée à ébullition et verser sur le couscous. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes. Prélever les zestes de citron vert ainsi que les Suprêmes.

Finition : chauffer une petite casserole vide, et y jeter les moules avec 1dl de vin blanc. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Réserver. Prélever le jus de cuisson des moules, ajouter une noix de beurre et porter à ébullition. Ajouter la semoule gonflée. Mélanger, assaisonner et ajouter les filets de citron. Couper les filets en deux. Fariner la peau des poissons et les poser dans une poêle chaude avec de l'huile. Côté peau dans la poêle, assaisonner la chair. Laisser rôtir le poisson à feu doux 3 minutes. Retourner au dernier moment et servir Dresser le couscous, le poisson dessus, garnir de zestes. Quelques moules ouvertes autour et un filet de sauce chaude.

Saison du Plat: Eté

Le Vin qui lui va: une petite arvine, avec une belle note saline et citronnée