

Filets de maquereaux, petits pois crémeux, ricotta thym et citron



TEMPS DE PRÉPARATION

55 min

TEMPS DE CUISSON

15 min



TYPE DE PLAT
poisson

CUISINE
Française



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

- 8 filets de maquereaux
- 4 branches de thym
- 1 c.à.s. de zestes de citron
- sel et poivre

Pour les petits pois

- 1 cup de petits pois
- 2 cups de lait entier
- 1/2 cup de crème à 35%
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 oignon blanc

Pour la ricotta

- 2/3 cup de ricotta
- Le zeste d'un demi citron
- Huile d'olive
- 2 c.à.c de jus de citron

Garniture

- 1/2 cup de petits pois
- 1/2 bouquet d'oignons verts
- Sel et poivre
- Feuilles de thym

INSTRUCTIONS

1. Petits pois crémeux: épluchez et hachez l'oignon. Faire suer l'oignon dans du beurre non coloré, ajouter les petits pois, le lait et la crème, assaisonner et cuire rapidement à découvert. Mixer dès que les pois sont cuits, puis réfrigérer.
2. Pour la garniture: faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante bien salée pendant 1 minute, puis plongez-les dans de l'eau froide. Hachez les oignons verts. Assaisonnez.
3. Pour la ricotta: mélanger la ricotta, le zeste et le jus de citron avec l'huile d'olive et fouetter. Assaisonner et réfrigérer.

4. Vous pouvez déjà dresser vos assiettes avec la crème de petits pois, la ricotta, les oignons verts et les petits pois. Faites chauffer votre BBQ au maximum et placez une plancha sur la grille. Pour cuire le poisson sans coller la peau, la plancha doit être bien chaude (au moins 300°C - 580°F). Huiler vos filets de poisson des deux côtés, assaisonner de sel et de poivre et ajouter quelques feuilles de thym. Saisir les filets côté peau sur la plaque chauffante jusqu'à ce que la viande devienne blanche.



MOTS CLÉS

maquereaux