

Tronçon de turbot rôti sur un lit d'herbes aromatiques

Ingrédients pour 6 personnes:

Pour le turbot :

1 turbot de 3kg, 2 citrons, 1 gros bouquet d'herbes aromatiques, assaisonnement

Pour la purée de chou-fleur :

1 chou-fleur, sel, sucre, 100g de beurre

Pour la grenobloise :

3 oignons, 6 pétales de tomates séchées, 2 cuillères à soupe de câpres, le zeste de 2 citrons, huile d'olive, assaisonnement.

Pour les choux fleurs :

½ chou-fleur, ½ chou romanesco, huile d'olive, sel, sucre

Finition :

Huile d'olive fruité noir

La purée de chou-fleur :

Cuire le chou-fleur dans un peu d'eau avec le sel, sucre et le beurre. Mixer finement.

Les choux :

Détacher en grosses sommités le chou-fleur et le romanesco.

Les cuire 7 à 8mn dans une assiette creuse filmée avec sel, sucre, huile d'olive et un peu d'eau, au micro-onde pleine puissance.

La grenobloise :

Tailler les oignons épluchés en dés de 5mm.

Tailler les zestes de citron en très fine julienne.

Cuire les oignons et les zestes dans une poêle avec huile d'olive, sel et sucre.

Lorsque les oignons sont translucides, ajouter les câpres et les tomates confites coupées en dés de 5mm.

Le turbot :

Retirer la tête et vider le turbot.

Le fendre en 2 le long de la colonne vertébrale pour obtenir 2 tronçons.

Répartir les herbes aromatiques dans un plat allant au four.

Poser dessus les 2 tronçons de turbot.

Ranger autour et dessus les citrons coupés en tranches. Arroser d'un filet d'huile. Saler, poivrer.

Cuire au four 20mn à 180°.

Finition :

Présenter le turbot à vos invités dans son plat de cuisson.

Prélever la chair des tronçons en ayant retiré la peau.

Poser sur un fond de purée de chou-fleur.

Répartir autour les sommités et napper de grenobloise.

Finir en arrosant le tout d'un filet d'huile d'olive fruité noir.