



Églefin à la crème de petits pois, à la crème de betteraves rouges et au chou-fleur rôti



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes de petits pois surgelés
huile d'olive
2 betteraves (précuites et emballées sous vide)
1 petit chou-fleur (en tranches)
600 grammes de filets d'églefin (en petits morceaux)
1 petit bocal de crème aigre
3 jeunes oignons (émincés)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Blanchissez les petits pois surgelés pendant 3 minutes, puis égouttez-les. Passez-les sous l'eau glacée et laissez bien égoutter. Dans un blender ou un robot ménager, mixez les petits pois avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pour obtenir une crème. Réservez.
- 2.** Mixez les betteraves rouges de la même façon avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre pour obtenir une crème.
- 3.** Badigeonnez les tranches de chou-fleur d'huile d'olive et disposez-les côte à côte sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 4.** Séchez les morceaux de filet d'églefin. Salez-les et poivrez-les. Faites-les dorer sur toutes les faces dans de l'huile d'olive.
- 5.** Servez le poisson sur six assiettes. Garnissez de rosettes de crème de pois et de crème de betterave, de chou-fleur, de crème épaisse et de jeunes oignons.