

PAR SÉBASTIEN BROUQUIER

FILET DE FÉRA POÊLÉ, RISOTTO DE PDT ET POTIMARRON AUX NOISETTES

Ingrédients (Pour 4 personnes)

Féra
4 filets de féra sans arêtes
Huile de colza
Beurre
Sel, poivre
Risotto
400 g de pommes de terre (type Charlotte)
1 gousse d'ail
100 g d'oignon blanc
200 g de potimarron
2 dl de bouillon de légumes
200 g de parmesan râpé
100 g de beurre
2 dl de Chasselas
Sel, poivre
Dressage
10 g de graines de courge
Fleurs de bourache
50 g de noisettes

Préparation:

Risotto

Tailler les pommes de terre en petits cubes (3mm).
Torréfier les noisettes au four pendant 15 minutes à 160°C.
Cuire les pommes de terre dans le bouillon pendant 10 minutes à feu doux (elles doivent rester fermes). Réserver les pommes de terre et l'eau de cuisson à part.
Confectionner des billes de potimarron à l'aide d'une cuillère parisienne et garder les chutes.
Assaisonner le potimarron puis le cuire à 220 °C pendant 10 minutes.
Faire fondre les parures de potimarron avec 30 g de beurre.
Mouiller avec 1 dl de Chasselas et un peu d'eau de cuisson des pommes de terre. Faire légèrement réduire puis émulsionner avec 20 g de beurre. Rectifier l'assaisonnement.
Faire réduire le reste du Chasselas avec l'oignon et l'ail, rajouter les pommes de terre puis un peu d'eau de cuisson. Quand les pommes de terre sont cuites, rajouter 50 g de beurre puis le parmesan.

Féra

Couper le filet de féra en deux ou trois selon la grosseur, saler et poivrer.
Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de colza et de beurre. Cuire les filets sur le côté peau 7-10 minutes selon l'épaisseur.

Dressage

Dresser dans une assiette creuse chaude le risotto de pommes de terre puis les billes de potimarron.
Disposer les morceaux de féra entre les billes.
Émulsionner la sauce et mettre de belles cuillères de mousse sur le risotto.
Décorer avec quelques fleurs de bourrache, des noisettes torréfiées concassées et des graines de courge.

