

Féra du lac en nage fumée, petits pois à l'Antésite



Recette pour
2 personnes

LES INGREDIENTS

- 1 féra d'environ 1kg
- 8 tomates confites
- 4 poignées de petits pois frais
- 8 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 2 verres de vin blanc
- 1 CC de chacune de ces épices entières : coriandre, badiane, fenouil, cannelle, curcuma
- 1 CS de thé fumé Lapsang Souchong
- 2 échalotes
- 1 CC de sucre
- 20g de beurre
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche
- 1 CC **d'Antésite Réglisse Anis**

LE PAS A PAS

1. Vider le poisson et lever les filets en conservant la peau. Couper chaque filet en deux portions égales. Préparer un fumet : faire revenir la carotte et l'oignon coupés en dés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les parures de poisson (tête et arrêtes), déglacer avec 1 verre de vin blanc. Ajouter le bouquet garni et le thé fumé et couvrir d'eau. Laisser frémir 15 min sur feu doux. Filtrer.
2. Séparer les gousses d'ail, les cuire en chemise 30 min au four à 200° avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre dans de l'alu.
3. Écosser les petits pois et les glacer en les cuisant une dizaine de minutes avec un fond d'eau, le beurre, le sucre, sel et poivre. Ajouter l'Antésite et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
4. Émincer les échalotes et faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec les épices entières. Ajouter le vin blanc, laisser réduire puis ajouter le fumet filtré. Porter à ébullition et laisser infuser 15 minutes environ. Filtrer. Rectifier l'assaisonnement.
5. Au moment de servir, réchauffer les petits pois et les disposer dans des assiettes creuses avec l'ail confit et les tomates confites. Arroser de fumet fumé aux épices bien chaud et disposer enfin les filets de poisson assaisonnés cuits dans une poêle à l'unilatérale sur la peau environ 8 minutes, avec un peu d'huile d'olive. Parsemer de feuilles de coriandre.