

Nage de poisson ou Saint-Jacques aux condiments

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Nage :

2 carottes moyennes
1 poireau
2 branches de céleri
4 échalotes grises
1 cuil à café de coriandre en grains
1 cuil à café de poivre en grains
1 pousse de gingembre
½ citron, laurier
25cl de vin blanc
1 dl de vinaigre de vin blanc

Accompagnement :

2 kg de coquilles ou
4 tranches de colin ou
4 pavés de saumon ou sandre

Beurre tendre :

75 gr de beurre frais ½ sel
¼ botte d'estragon ou coriandre
Poivre du moulin

Pommes de terre à l'anglaise :

16 p de charlottes
20 gr de beurre frais

Préparation :

C'est une préparation facile, saine et goûteuse pour les poissons, crustacés et Saint-Jacques.

Tailler les légumes en biseaux très fins ; faire suer dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les condiments puis déglacer au vinaigre. Faire réduire de moitié puis ajouter le vin blanc et faire bouillir 2mn environ. Mouiller à l'eau froide afin d'avoir un contenant suffisamment important pour cuire le poisson. Rectifier l'assaisonnement, ajouter le gingembre râpé et cuire 15mn à frémissement.

Mettre à cuire les pommes à l'anglaise ; travailler le beurre mou à la spatule pour le blanchir un peu, assaisonner et ajouter l'estragon ciselé ; réserver à température ambiante.

Mettre à pocher le poisson ou autre produit dans la nage frémissante.

Servir dans un plat creux ou assiette à potage avec la garniture, une quenelle de beurre tendre et quelques pluches d'herbes.