

Saint pierre carotte, fenouil, beurre vanillé

Quand c'est la saison, il faut en profiter, et ça tombe bien : c'est encore le moment de trouver de petits saint-pierre très savoureux ! J'adore ce poisson : sa chair est fondante à souhait, il est simple à préparer, sans arêtes... bref, c'est presque mon poisson parfait ! Aujourd'hui, on l'accompagne de simples légumes...

Pour 2 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 40 min · Repos 3 min · Moyen · France

Les ingrédients

- 1 Fenouil
- 6 Carottes
- 1 Vanille
- 1 saint pierre, 540gr
- 20 g Beurre
- 1 Citron
- 1 Citron vert, pour les zetes

La marche à suivre

1. Préparer les légumes : couper le fenouil en quatre et éplucher les carottes.
Durée : 10 min

Fenouil roti

2. Mettre le fenouil dans un plat allant au four, ajouter un peu d'eau et d'huile d'olive, puis assaisonner de sel, poivre et piment d'Espelette.
3. Enfourner 20 min à 190 °C, en couvrant le plat de papier aluminium. Retirer ensuite l'aluminium et poursuivre la cuisson 15 min.
Durée : 35 min

Carottes glacées

4. Glacer les carottes : les mettre dans une sauteuse avec une noix de beurre et une cuillère de miel, puis ajouter de l'eau pas trop, quitte à en rajouter si cela venait à manquer. Couvrir d'une cartouche de papier cuisson : découper un disque de papier sulfurisé du diamètre de la sauteuse, percer un petit trou au centre et le poser directement au contact des carottes. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit presque entièrement évaporée. Retirer alors la cartouche et rouler les carottes dans le jus sirupeux pour bien les enrober : elles doivent être tendres et brillantes.

Beurre vanillé

5. Préparer le beurre vanillé : fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur et gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines. Faire fondre le beurre à feu doux, puis y ajouter les graines et la gousse vidée. Laisser infuser quelques minutes, retirer la gousse, puis zester un citron vert dans le beurre. Prélever une partie de ce beurre pour badigeonner le poisson et réserver le reste pour le dressage.

Préparation et cuisson du Saint-Pierre

6. Glisser quelques tranches de citron dans le ventre du poisson et en déposer dessus, puis ajouter un bon filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Badigeonner l'ensemble du poisson d'un peu de beurre vanillé, c'est tout ! Cuire le poisson : idéalement, viser une température à cœur de 52 à 54 °C. Pour un poisson de 500 g, compter environ 15 min, mais surveiller la cuisson : une sonde reste le meilleur allié pour ne pas trop cuire le poisson. Le laisser ensuite reposer 2 minutes avant de servir.

L'astuce

Une température à cœur de 52 à 54 °C permet d'obtenir un poisson à la chair bien nacrée, fondante et pas sèche du tout. Le temps de repos après cuisson est lui aussi important : il permet aux chairs de se détendre.