

La Recette de Alain Paton

Pavé d'églefin aux fruits d'automne



Ingrédients :

- 120 grammes de poisson par personne environ.
- Quelques grains de raisins blancs à la peau fine sans pépins.
- Des raisins secs blonds trempés la veille dans du Banyuls.
- 1 Figue fraîche par personne.
- Quelques noix fraîches concassées avec quelques pignons de pins

- Une petite barquette de girolles si possible.
- Du persil plat.
- De la matière grasse, pour les cuissons, beurre ou margarine.
- Un bon verre de Banyuls
- Une tasse de farine blanche.
- Une bonne cuillère à soupe de sucre en poudre roux de préférence.
- Quelques rattes par personne.

Préparation :

Nettoyez bien vos champignons, hachez les finement.

Vérifiez les arêtes dans vos filets, une pince à épiler peut vous aider à les ôter. Coupez en gros dés votre poisson de 4 à 5 cm de côté pour 40 grammes environ.

Pour bien sécher vos morceaux de poisson, essuyez les dans du papier absorbant puis passez les dans une assiette tapissée de farine.

Il faut ensuite les tapoter pour n'en conserver qu'une fine pellicule, votre farine doit être presque invisible. Ils auront ainsi plus de tenue durant la cuisson.

Cuire quelques rattes entières, non pelées directement dans une sauteuse avec de la matière grasse. Prévoir cinq minutes environ. Couvrez dès le début, puis éteindre le feu pour permettre de terminer la cuisson et de maintenir les rattes au chaud.

Dans une poêle antiadhésive avec un peu de matière grasse, faites dorer vos morceaux de filets deux minutes sur chaque face à feu moyen. Salez poivrez.

Éteindre le feu, mettre un couvercle pour les tenir au chaud.

Dans une autre poêle cuire en premier, les champignons hachés fins.

Rajoutez ensuite, les figues fraîches coupées en deux, 2 minutes environ.

Ajoutez les grains de raisins frais, les raisins secs trempés, une cuillère de sucre roux en poudre. Chauffez le tout une bonne minute.

Puis, déglacez avec le verre de Banyuls.

Placez vos pavés de poisson dans un plat chaud si possible, disposez les demi-figues et votre accompagnement autour de vos filets.

Décorez avec les noix concassées et le persil plat haché.

Répartir votre jus sur les morceaux de poisson

Servir immédiatement. Je vous invite à boire avec ce plat, sucré salé, un vin rouge du sud est de la France ou de la vallée du Rhône.

Bon appétit.



PS : vous pouvez bien sûr, utiliser un autre poisson, une autre variété de champignons, avec un vin blanc moelleux, voir sucré, mais cela devient une autre aventure.