

# La Recette de Alain Paton

## Filet de Saint-Pierre et sa fondue de concombre à la menthe

*Je ne pouvais pas laisser passer l'été sans vanter les vertus du concombre qui a bien besoin d'être réhabilité.*



### Ingrédients par personnes :

- 150Grs de filet de poisson à chair ferme. (J'ai utilisé un St pierre).
- Un demi concombre.
- Une bonne cuillère de crème légère.
- Un morceau de beurre salé.
- Des feuilles de menthe fraîche.
- Un filet de citron.
- Du sel et du poivre.

### Préparation :

Lavez puis épluchez les concombres. Ouvrez-les en deux sur la longueur, retirez les pépins, refendez-les encore en deux dans la longueur et coupez-les en petits dés.

Dans une sauteuse, faire fondre votre beurre.

Ajoutez les dés de concombre, laissez mijoter à feu doux en remuant, salez légèrement et poivrez.

Ajoutez la crème fraîche et laissez réduire. Ajoutez le filet de citron.

Au moment de servir, ajoutez les feuilles de menthe ciselées finement. Conservez un petit bouquet pour le décor final.

Durant la cuisson des concombres, faire cuire vos filets de poisson dans un court bouillon toujours démarré à froid. Le fumet de poisson doit frémir pour cuire doucement 5 minutes environ.

Vous pouvez aussi cuire le poisson à la vapeur.

Dressez vos assiettes avec le filet au centre. Disposez les concombres tout autour. Disposez les feuilles de Menthe fraîche ciselées.

Servez pour ce plat très léger, un blanc sec, ou un cidre bien frais.

**Bon appétit.**