

Sébaste poêlé, petits pois et asperges

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4 portions

INGRÉDIENTS

Purée

4 tasses (1 litre) de petits pois sucrés
½ tasse (125 ml) de rhubarbe coupée en petits dés
2 c. à thé (10 ml) de mélisse fraîche hachée grossièrement, mesurée tassée
2 c. à soupe (30 ml) d'huile locale
Sel
¼ tasse (60 ml) de crème (15 ou 35%)

Garnitures

1 botte d'asperges
Sel
Huile locale, en quantité suffisante
1 lb (454g) de sébaste en filets
Thym frais, chiffonnade de mélisse et/ou autres herbes fraîches de saison
Piment Gorria moulu
Un filet de vinaigre de cidre



PRÉPARATION

1. Préparer la purée : dans un grand chaudron d'eau bouillante salée, blanchir les pois quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Retirer environ le quart des pois (1 tasse) et les transférer dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson. Continuer la cuisson du reste des pois jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits mais qu'ils demeurent encore verts. Transférer ces pois avec les dés de rhubarbe, la mélisse, l'huile, le sel, la crème et un peu d'eau de cuisson dans le mélangeur pour obtenir une purée un peu liquide et lisse. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, ainsi que la texture au besoin en ajoutant de l'eau de cuisson. Verser aussitôt dans un bol très froid (voir Astuce). Réserver.
2. Mélanger les asperges avec un peu d'huile et de sel. Les griller sur le BBQ ou à broil environ 5 minutes sur une tôle. Réserver.
3. Assaisonner les filets de sébaste de sel. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les filets à l'unilatérale (d'un côté seulement) jusqu'à ce que la cuisson soit faite au $\frac{3}{4}$ de la hauteur du poisson. Fermer le feu et retourner les filets pour terminer doucement la cuisson pendant que vous dressez les assiettes.
4. Chauffer légèrement la sauce aux pois et verser au fond d'une assiette creuse.
5. Ajouter les asperges grillées, les petits pois réservés et terminer par les filets de sébaste. Saupoudrer d'un peu de piment Gorria et d'un mélange de thym effeuillé et de mélisse ciselée. Ajouter un filet de vinaigre de cidre en finition.

ASTUCE

Refroidir rapidement la sauce aux petits pois permet de conserver un vert éclatant! Un truc: versez-la dans un bol lui-même déposé sur un bol rempli de glace!

VARIANTE

Le sébaste est désormais listé chez de nombreux épiciers! Si vous n'en trouvez pas, la recette fonctionne avec d'autres poissons blancs. Cela dit, demandez-le à votre poissonnier: plus on est à demander cette espèce à valoriser, plus on a de chance de le trouver facilement.