



FLÉTAN EN CROÛTE D'HERBES AVEC CHOU KALE À LA CRÈME ET CHOU-FLEUR RÔTI

Pour 4 personnes • Préparation 25 MIN • Cuisson 45 MIN

INGREDIENTS

- 4 filets de flétan avec la peau
- 1 bouquet de chou kale
- 1 chou-fleur
- 1 bouquet de persil
- 5 tiges de thym
- 1 tige romarin
- 1/3 tasse chapelure de panko
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 tasse crème 15%
- 2 c. à soupe beurre

METHOD

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Faire chauffer à feu vif, une grande casserole remplie à moitié d'eau salée.
3. Préparer un bain de glace dans un grand bol et sortir le poisson du réfrigérateur pour qu'il soit à température pièce.
4. Couper le chou-fleur en bouquets et étaler sur une plaque de cuisson. Assaisonner avec sel, poivre et un filet d'huile d'olive. Préserver.
5. Dans un robot culinaire, ajouter les feuilles de persil, le thym, le romarin et l'ail. En mode «pulsion», hacher le tout. Si le mélange n'est pas suffisamment fin, ajouter un petit filet d'huile d'olive pour aider le robot culinaire. Ensuite, ajouter la chapelure, mélanger le tout. Ajouter 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive pour lier le mélange. Préserver.
6. Enlever les tiges du chou kale. Pour ce faire, prendre les feuilles de chou frisé dans une main. Placer l'autre main sur la tige et tirer vers le haut. Répéter cette étape jusqu'à ce que toutes les feuilles soient enlevées.
7. Avec vos mains, déchirer les feuilles du chou kale afin d'obtenir des morceaux moyennement grands.
8. Dans la grande casserole d'eau salée, ajouter le chou kale pendant au moins 2 minutes afin de les blanchir.
9. Sortir le chou kale et le mettre dans le bain de glace afin de la faire refroidir. Réserver.
10. Mettre le chou-fleur au four pour 30 minutes.
11. Prendre les filets de flétan et faire des entailles peu profondes dans la peau afin de marquer le poisson et assaisonner seulement la peau avec du sel et du poivre.
12. Dans un poêlon, chauffer 2. c. à soupe d'huile d'olive et y déposer le poisson sur la peau lorsque le poêlon est chaud. Ne pas retourner.
13. Déposer le poisson côté peau sur une plaque de cuisson et assaisonner avec sel et poivre. Diviser le mélange d'herbes et répartir également sur les filets de poisson. Faire une légère pression sur la préparation afin qu'elle adhère au poisson.



14. Mettre la plaque de cuisson dans le four pendant 20 minutes.