



## Blanc de Barbue cuit vapeur, crème de Saint-Jacques et purée de chou romanesco parfumée au cumin

### Panier pour 4 personnes

4 files de 160g de barbue

10 noix de Saint-Jacques

1kg de chou romanesco

100g de blanc de poireaux

4 échalotes

8 feuilles d'huître végétale pour décoration

80g de beurre

1 litre de crème fraîche liquide

Cumin en poudre

Graines de cardamome

Sel, poivre du moulin, fleur de sel



### Recette

Préparer la purée. Eplucher le chou romanesco, réserver quelques têtes pour faire des sommités pour le décor. Couper le reste du romanesco en morceaux. Dans une casserole, faire suer au beurre deux échalotes ciselées. Ajouter le chou romanesco coupé en morceaux et mouiller avec la moitié de la crème fraîche liquide. Ajouter sel, poivre et cumin pour parfumer, laisser cuire. Quand le chou est bien tendre l'égoutter et l'écraser à la fourchette. Si la texture est trop épaisse, la détendre avec un peu de jus de cuisson. Tenir au chaud. Cuire les têtes de chou réservées dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchir après cuisson.

Préparer les filets de barbue. Assaisonner de sel et de poivre. Mettre les graines de cardamome dans un moulin à épices. Saupoudrer les filets de barbue avec la cardamome.

Préparer la sauce. Faire revenir au beurre deux échalotes émincées et les blancs de poireaux taillés. Jeter les noix de Saint-Jacques et les faire suer. Mouiller avec l'autre moitié de crème et laisser réduire d'un quart. Vérifier l'assaisonnement et passer au blinder.

Cuire le poisson à la vapeur six à sept minutes, température à cœur du poisson 54°C.

### Dressage

Disposer un rectangle en inox dans une assiette. Le remplir de purée. Déposer dessus le filet de barbue. Faire une belle larme de sauce dans l'assiette et présenter le reste en saucière. Disposer harmonieusement les têtes de choux et les feuilles d'huître sur la purée. Fleur de sel et tour de moulin à poivre.

### Bien-être Thalazur

Pour obtenir une sauce plus légère, remplacer la crème fraîche liquide par un fumet. Ancêtre du chou-fleur blanc, cousin du brocoli, le chou romanesco contribue à l'apport en potassium, qui nous permet de rester en forme tout l'hiver.