

Filet de poisson

au citron et aux câpres



Pour 4 personnes
4 filets de poissons blancs
1/2 chou-fleur
50 g de câpres
2 citrons
1 bouquet de persil
1 gousse d'ail
40 g de beurre
8 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

Lave le persil et le chou-fleur. Hache au mixer ou au couteau le chou-fleur pour obtenir une consistance grumeleuse. Hache le persil et mélange la moitié du persil avec le chou-fleur. Verse 5 cl d'huile, sale, poivre, mélange bien et laisse au frais.

Rince les filets de poisson et passe les câpres sous un filet d'eau froide. Récupère les zestes des citrons et pèle- en un à vif pour récupérer ses segments. Hache l'ail.

Mélange dans un bol les zestes, les segments et le jus du citron. Ajoute les câpres, l'ail, le reste du persil, sale un peu et poivre. Verse le reste de l'huile et laisse mariner au moins 30 min.

Fais fondre le beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il est bien chaud, fais poêler les filets de poisson 2 min de chaque côté, et 1 min avant la fin de la cuisson versez la marinade dans la sauteuse. Dépose un peu de semoule de chou-fleur dans le fond de 4 assiettes et pose dessus 1 filet de poisson. Répartis le jus de la sauteuse sur les assiettes et déguste.