

RECETTE

filets de loup poêles, fenouils confits à la mangue

L. THIERRY

Portions: 4

4 filets de loup de mer
4 bulbes fenouil
1 mangue
huile d'olive
sel, poivre du moulin
Huile de basilic :
3 jus de citron.
15 g de sel.
1,5 g de poivre blanc moulu.
25 cl d'huile d'olive.
25 cl d'huile de colza.
1 bouquet de basilic.
5 cl d'eau tiède.

Confectionner l'huile de basilic.

Émulsionner tous les éléments dans un bol mixer, ajouter en fin l'eau tiède. Cette huile peut se garder une dizaine de jour dans une bouteille fermée au frais.

FENOUIL CONFITS. Couper finement les fenouils, ébouillanter pendant 5 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter soigneusement. Faire revenir le fenouil avec l'huile d'olive pendant 10 minutes et ajouter la mangue couper en julienne, saler et poivrer et laisser cuire 2 à 3 minutes.

Préparation du loup

Quadriller le filet de loup sur le gril à l'unilatéral. Finir la cuisson au four sur une grille.

Assaisonner de fleur de sel, de poivre au moulin et d'un filet d'huile d'olive à l'envoi;

Dans une poêle, saisir la peau à feu doux et la laisser sécher sur le coin de la plaque afin de l'obtenir croustillante.