

Filets de loup tropical et son beurre d'orange

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

1 h 30mn

TEMPS DE CUISSON

4 à 5 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 4 loups

Pour le beurre d'orange

- 50g d'échalotes

- Le jus de 4 oranges

- Le jus d'un citron

- 250cl de vin blanc sec

- 1/4l de beurre

Pour l'assaisonnement

- Sel et poivre

Pour le décor

- Persil

- 8 oranges

Divers

- Huile pour graisser le panier vapeur

MATERIEL

- 3 plaques à

débarrasser ou

3 assiettes

- 1 planche à découper

- 1 paire de ciseaux

- 1 cuiseur vapeur

- 1 petite casserole

- 1 fouet à sauce

- 1 pinceau

LA NOTE DU TROUBADOUR

On raconte qu'une cuisinière nantaise voulant servir une béarnaise à son maître, oubliait d'y incorporer les oeufs... Ce fut le beurre Nantais. J'y ai ajouté une réduction de jus d'oranges du plateau.



Élaboration de la recette

- 1) Après avoir habillé les loups, lever les filets (voir page 8).
- 2) Réaliser le beurre d'orange : Ciseler les échalotes et les réduire dans une sauteuse avec le jus d'orange, le jus de citron et le vin blanc sec.
Hors du feu, incorporer le beurre en petits morceaux et le maintenir dans un endroit tiède.
Pour le décor : Laver, équeuter et réserver le persil en branche.
Canneler deux oranges pour la présentation.
Canneler et partager en deux, les deux oranges pour le décor du tour de l'assiette.
Peler à vif deux oranges et lever les segments à l'aide d'un filet de sole.
Tailler le zeste de deux oranges en fine julienne, les blanchir puis les rafraîchir.
- 3) Cuire les poissons : A l'aide d'un pinceau, beurrer le fond du panier du cuiseur à vapeur.
Saler légèrement chaque filet de poisson et mettre à cuire à la vapeur pendant 4 à 5 mn environ.
- 4) Le dressage : Napper le fond de l'assiette de beurre d'orange.
Disposer harmonieusement le filet côté peau vers le haut.
Arranger le décor et servir chaud.