**Filet d’églefin sauce crémeuse**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 4 personnes**

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Une image contenant nourriture, vaisselle, repas, ustensile de cuisine

Description générée automatiquement

**Ingrédients**

4 filets d’églefin

1 pincée de poudre d’Espelette

1 échalote

1 cuillère à soupe d’huile

Quelques brins de ciboulette

1 cuillère à café de Ras el-hanout

250 ml de bouillon de légumes

200 g de semoule moyenne

150 g de pois chiches égouttés

200 ml de fond de poisson

200 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à café de curcuma

40 g de beurre

1 cuillère à soupe de jus de citron

6 figues

15 grains de raisin vert

2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

Sel & poivre

L’accompagnement

Épluchez et ciselez l’échalote. Dans une casserole, faites-la revenir (jusqu’à ce qu'elle soit translucide) avec 1/2 cuillère à soupe d'huile et une noix de beurre. Ajoutez le piment en poudre, le Ras el-hanout, les pois chiches et les grains de raisin, dorez 3 mn puis déglacez avec le bouillon. Retirez du feu, incorporez la semoule et laissez-la gonfler 10 mn, en remuant de temps en temps. Lorsqu’elle est bien gonflée, ajoutez la ciboulette fraichement ciselée et maintenir au chaud.

La sauce

Dans une casserole versez le fond de poisson, le curcuma, la crème fraiche et chauffez jusqu’au premier bouillon, baissez aussitôt le feu et laissez réduire de moitié. Ajoutez le beurre et retirez du feu, versez le jus de citron, goûtez et rectifiez l’assaisonnement.

Essuyez, salez et poivrez les filets de poisson. Faites chauffer le reste d’huile et une grosse noix de beurre dans une poêle. Dorez les filets de poisson 3 mn de chaque côté avec les figues coupées en quartiers. Dressez le plat dans 4 assiettes creuses. Remplissez la moitié de chaque assiette avec la semoule, nappez l’autre moitié avec de la sauce et déposez le poisson dessus. Pour terminer, répartissez les figues sur la semoule.

**Astuce :** vous pouvez également réaliser cette recette avec du bar ou du cabillaud

****

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**