

# FILET D'EGLEFIN SAUCE CREMEUSE

## Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes



## Ingrédients

4 filets d'églefine  
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 figes  
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 fraîchement ciselée et maintenir au chaud.

## La sauce

Dans une casserole versez le fond de poisson, le curcuma, la crème fraîche 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 figes 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 figes sur la semoule.

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