

Lieu jaune étuvé, ragoût de cocos de Paimpol au chorizo



Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Si utilisation de cocos secs trempage 12 h à faire la veille pour le midi ou le matin pour le soir

Les ingrédients pour 4 personnes :

600 g de filet de lieu jaune

80 g de cocos secs (ou 300 g environ de cocos de Paimpol frais écosés)

20 g de jeunes pousses d'épinards

40 g de chorizo piquant

20 cl de jus de poulet (ou 20 de fond de volaille)

1 petit oignon

1 gousse d'ail

1 bouquet garni

1/2 c à c de concentré de tomates

4 brins de persil plat

1 c à s d'huile d'olive

20 g de beurre

1 belle pincée de piment d'Espelette

Sel et poivre en grains

Si utilisation de cocos secs, les faire tremper 12h à l'avance dans une grande quantité d'eau froide.

le moment venu peler et hacher grossièrement l'oignon et l'ail. Égoutter les cocos et les mettre dans une casserole. Couvrir largement d'eau froide et ajouter l'oignon et l'ail ainsi que le bouquet garni et 1 c à s de poivre en grains. Porter à ébullition et cuire 30 mn environ à frémissements jusqu'à ce que les cocos soient tendres. Les égoutter.

Pendant la cuisson des cocos couper le filet de lieu jaune en 4 pavés égaux. Préchauffer le four à 90°.

Retirer la peau du chorizo et le couper en tout petits dés. Huiler légèrement les pavés de lieu jaune et les poser sur la plaque du four également huilée.

Mettre les cocos et les dés de chorizo dans une cocotte, saler, parfumer du piment d'Espelette et mouiller avec le jus de poulet ou le fond de volaille. Ajouter le concentré de tomates, mélanger.

Effeuiller le persil et le ciseler.

Enfourner la plaque avec le poisson environ 8 mn (ce fut insuffisant il a fallu 14 mn dans mon four) et faire réchauffer en même temps le ragoût de cocos.

Rincer et éponger les épinards et les faire tomber dans une poêle chauffée avec le beurre.

Répartir les épinards dans les assiettes de service chaudes de préférence, poser un pavé de lieu jaune dessus et napper de ragoût de cocos. Parsemer de persil et servir aussitôt.

Vin conseillé : un Jurançon sec

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>