

Filets de merlan et concombre à la cancoillotte, Sauté de lentin du chêne à la sauge

Pour 4 personnes

4 filets de merlan bien épais

2 concombres de petit producteur ou bio

250 gr de petits pois

250 gr de Lentin du chêne

8 feuilles de chou variété kale

4 échalotes

100 gr de cancoillotte

30 gr de crème épaisse

8 feuilles de sauge

4 branches de sarriette

Fleurs de sauge

Huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin



★ *La recette*

Eplucher et ciseler finement les échalotes.

Emincé finement les feuilles de sauge.

Ecosser les petits pois et les pocher 3' dans une eau bouillante. Les égoutter et les rafraîchir dans de l'eau bien froide. Les laisser en attente.

Laver les feuilles du chou, les plonger dans de l'eau bouillante durant 5' puis ensuite les plonger dans de l'eau bien froide. Les égoutter et les laisser en attente.

Couper 1 concombre en deux dans la longueur, puis enlever les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Le tailler en tronçons de 5 cm de longueur puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.

Passez sous un fin filet d'eau les Lentins du Chêne et les escaloper.

Centrifuger le concombre restant, déposer le jus obtenu dans une casserole. Faire réduire à feu doux puis ajouter la cancoillotte. Faire réduire doucement et ajouter au bout de 10 mn les bâtonnets de concombre, la sauge, un peu de sel et laisser cuire 10 mn environ. Vous terminerez la sauce en ajoutant une grosse cuillère de crème épaisse, les petits pois et les feuilles de chou kale.

Pendant ce temps saisir les champignons dans un peu d'huile d'olive, ajouter les échalotes,

assaisonner d'un peu de sel, de poivre du moulin et laisser cuire 15 mn environ à couvert.

Préchauffer le four à 160°. Déposer sur une plaque préalablement huilée les filets de merlan. A l'aide d'un pinceau les huiler. Ajouter un peu de fleur de sel et de poivre du moulin ainsi que des brindilles de sarriette. Enfournier la plaque et laisser cuire 5' environ. Vous devez obtenir un poisson nacré. Attention de ne pas trop cuire votre merlan.

★ *Comment dresser*

Déposer sur des assiettes chaudes les filets de merlan, puis tout autour les concombres et petits pois dans leur sauce. Répartir les champignons sur les filets ainsi que les feuilles de chou. Ajouter alors quelques fleurs de sauge pour terminer la présentation.

★ *Le petit conseil du chef*

Si vous ne trouvez pas le chou kale, choisissez du chou cœur de bœuf.

