

Féra à la sauce vanillée

Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

Ingrédients (4 pers.)

4 filets de féra
2 gousses d'ail pelées
400 g de carottes épluchées et coupées en rondelles
400 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
2 citrons
15 cl de crème fraîche
2 c. à c. de cassonade
2 gousses de vanille
1 c. à s. de vinaigre balsamique
½ tasse de feuilles de menthe hachées
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre
Quelques groseilles pour la décoration

Préparation

Faire cuire séparément les carottes et les pommes de terre pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante dans laquelle on aura ajouté une gousse d'ail et un peu de sel. Egoutter les légumes et les placer dans un plat avec la cassonade, le vinaigre balsamique, le jus d'un citron et 1 c. à s. d'huile d'olive. Enfourner pendant environ 30 minutes en remuant une ou deux fois (thermostat à 200 °C).

Pendant ce temps, placer les graines d'une gousse de vanille dans un bol avec le zeste du citron restant et 1 c. à s. d'huile d'olive. Enduire les filets de féra de cette marinade et les placer dans un panier vapeur sur une grande casserole d'eau bouillante. Laisser cuire environ 5 minutes.

Placer une autre casserole sur un feu vif avec le jus du dernier citron et le reste de la vanille (graines et gousses). Faire réduire de moitié et ajouter la crème fraîche. Laisser réduire encore jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Saler, poivrer, retirer les gousses de vanille et mixer.

Dressage

Verser la sauce vanillée sur des assiettes chaudes, déposer le poisson accompagné des légumes, parsemer ces derniers avec les feuilles de menthe hachées. Quelques groseilles apporteront la note finale, tant pour les yeux que pour le palais.

