



# Saint-pierre entier étuvé aux aromates



## Préparation du saint-pierre

À l'aide d'une paire de ciseaux, donner une jolie forme aux feuilles de laurier. Avec un économètre, ôter l'écorce du citron jaune, en prenant soin d'ôter le blanc, puis détailler la détailler de la même forme que les feuilles de laurier. Avec un couteau cette fois, piquer la peau du saint-pierre des deux cotés des filets, puis venir glisser les feuilles de laurier et les zestes de citron jaune à l'intérieur

## Niveau de cuisson du saint-pierre

25 minutes | Mode cuisson sèche 210 °C

## Préparation de la garniture

Tourner les 16 pommes de terre grenaille, les cuire au four en mode vapeur à 90 °C durant 25 minutes. Couper les mini-fenouils en petits quartiers, éplucher les mini-carottes et les mini-navets, puis les tailler à leur tour en petits quartiers. Étaler tous les légumes sur une plaque à trous, les cuire au four en mode vapeur à 90 °C durant 10 minutes. Éplucher le citron vert au couteau, puis réaliser de petits suprêmes.

## Rezept für 4

### Ingrédients pour le saint-pierre

1 saint-pierre, vidé, étêté, ébarbé  
12 feuilles de laurier  
1 citron jaune

### Ingrédients pour la garniture

16 pommes de terre grenaille  
6 mini-fenouils  
16 mini-carottes  
16 mini-navets  
1 citron vert  
80 g de vin blanc  
80 g de bouillon  
4 anis étoilés  
Beurre  
Sel, poivre

### Ingrédients pour les finitions

Aneth, cerfeuil  
Fleur de sel  
Poivre mignonnette 4 baies



### **Cuisson**

Dans le fond d'un plat, étaler un peu d'huile d'olive avec un pinceau, assaisonner de sel et de poivre. Déposer le saint-pierre au centre du plat. Ranger harmonieusement tous les légumes, anis étoilés, suprêmes de citron vert et pommes de terre blanchies autour du saint-pierre, assaisonner de sel et de poivre. Disposer des morceaux de beurre sur le dessus du saint-pierre. Ajouter le vin blanc et le bouillon de légumes. Poser un papier sulfurisé percé au-dessus du poisson. Cuire au four en mode cuisson sèche à 210 °C durant 25 minutes. Colorer rapidement les deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'arachide. Débarrasser aussitôt sur une grille. Badigeonner le joli côté de moutarde en grains à l'aide d'un pinceau. Poser la viande au centre du plat, sur les tomates, et disposer les courgettes autour. Remettre le plat à cuire 8 minutes.

### **Niveau de cuisson de la garniture**

25 minutes | Mode vapeur 90 °C 10 minutes | Mode cuisson 90 °C

### **Finitions**

Couper finement l'aneth et le cerfeuil. À la sortie du four, lustrer le saint-pierre et les légumes à l'huile d'olive, parsemer uniformément d'aneth et de cerfeuil. Assaisonner le dessus des légumes de fleur de sel et de poivre mignonnette 4 baies. Servir bien chaud au centre de table.