





FILET DE LIEU JAUNE ET SA PUREE CAROTTES CUMIN

Ingrédients				
	2 pers.		4 pers.	
Dans votre box :				
Pour le poisson :				
Filets de lieu jaune	2 pièce		4 pièces	
Thym	¼ cuillère à café		1 cuillère à café	
Citron jaune	½ pièce		1 pièce	
Pour la purée de carottes :				
Carottes	450 g		900 g	
Crème liquide	7,5 cl		15 cl	
Cumin en poudre	¼ cuillère à café		1 ½ cuillères à café	
Cumin en grain	½ cuillère à soupe		1 cuillère à soupe	
Dans votre placard :				
Farine	50 g		100 g	
Huile d'olive				
Sel				
Poivre				



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. La purée de carottes

- Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire les carottes 20 minutes.
- Lorsqu'elles sont bien tendres, égouttez-les et mixez-les avec la crème, le cumin en poudre, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une texture bien lisse et homogène.

2. Les filets de lieu

- Dans une assiette, placez la farine mélangée au thym avec une pincée de sel et de poivre. Roulez les filets de lieu dans la farine puis tapotez-les pour enlever l'excédent de farine.
- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites-les revenir sur les 2 côtés, environ 3 minutes au total.

3. Le dressage

- Dans chaque assiette, déposez quelques cuillères de purée de carottes ainsi qu'un filet de lieu grillé. Parsemez de graines de cumin et servez avec des rondelles de citron.
- Bon appétit !

4. Le mot du Chef

- Du poisson accompagné d'une purée légère et parfumée au cumin ? Même les réticents au poisson y trouveront goût.
- Dans cette recette, la farine sert à obtenir un poisson croustillant qui contrastera agréablement avec la purée de carottes. Cette étape est facultative mais donne un petit plus. Pour les allergiques au gluten, il suffit de remplacer par de la farine de riz.

