

# *Filet de morue d'Islande à l'érable et au cari sauce florentine*

## **Ingrédients :** 2 portions

- 2 filets de morue
- 1 botte d'asperges
- 1 botte de carottes
- 1 boîte de petites palourdes
- 500 ml d'épinards frais
- 10 ml d'ail écrasé
- 30 ml de pesto
- Environ 200 ml de poireaux hachés
- 1 lime
- Environ 100 ml de sirop d'érable
- 150 à 200 ml de crème 15 % à cuisson
- Environ 45 ml de parmesan râpé
- Huile de pépins de raisin
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre
- Cari

## **Méthode :**

**Préchauffer** le four à 350°F.

**Cuire** les carottes et les asperges à la vapeur (10-12 minutes les carottes avec leur queue).

Une fois cuits, **mettre** les légumes dans un bol (chaque sorte de légumes dans un bol différent), **ajouter** un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et **remuer** le tout. **Réserver**.

## **Filets :**

Sur une feuille de papier d'aluminium, **mettre** un filet d'huile d'olive, **déposer** un filet de morue.

**Salier** et **poivrer**. **Saupoudrer** de cari. **Ajouter** trois tranches de lime et 30 ml de poireaux hachés.

**Ajouter** un généreux filet de sirop d'érable.

**Refermer** le papier d'aluminium pour en faire un paquet serré et hermétique.

**Procéder** de même pour le deuxième filet.

**Mettre** les deux filets sur une plaque allant au four et **mettre** au four environ 15 minutes.

## **Sauce florentine :**

**Hacher** les épinards. **Faire chauffer** de l'huile de pépins de raisin avec un morceau de beurre pour **faire cuire** les poireaux. **Ajouter** l'ail. **Déglacer** avec le jus des palourdes et les palourdes. **Laisser réduire**.

**Ajouter** les épinards. **Lier** avec la crème. **Ajouter** le pesto et le parmesan.

**Laisser mijoter** à feu doux.

Dans une assiette à service, **disposer** les légumes autour et **faire** un nid de sauce au milieu sur lequel on dépose les filets. **Napper** les filets du jus de cuisson. **Servir !**