

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 !**