

# L'Esturgeon

## Steak d'Esturgeon aux fèves et à la crème de lardons



Cuisson : 15 minutes

Préparation : 13 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 800 g de filet d'Esturgeon sans la peau
- ✓ 400 g de fèves surgelées sans la peau
- ✓ 100 g de lardons fumés
- ✓ 5 c à s de crème fraîche
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 petite branche de romarin
- ✓ 3 c à s d'huile d'olive
- ✓ fleur de sel
- ✓ poivre du moulin

### Préparation

- Ciselez l'échalote, faites-la revenir avec les lardons dans une poêle anti-adhésive puis versez le tout dans une petite casserole en ajoutant la crème et la branche de romarin. Poivrez au moulin et laissez réchauffer très doucement au bain-marie.
- Plongez les fèves encore congelées dans une grande casserole d'eau salée, et laissez-les cuire 5 minutes environ.

Pendant ce temps :

- Coupez les filets d'Esturgeon en 4 pavés
- Epongez-les dans du papier absorbant, puis faites-les revenir 2 à 3 minutes par face dans une poêle avec 3 c à soupe d'huile d'olive
- Salez et poivrez au moulin
- Au moment de servir, mixez la sauce aux lardons en retirant la branche de romarin,
- Déposez les filets sur des assiettes avec les fèves égouttées
- Nappez de sauce et servez aussitôt.



## Qualité et fraîcheur

Toute l'année, "les poissons d'aquaculture" : **Esturgeon** mais aussi Bar, Turbot et Daurade Royale se fauillent chez le premier acheteur au plus tard 3 jours après le jour de pêche, **ce qui fait d'eux les poissons les plus frais du marché.**

**Toutes les qualités gustatives et nutritionnelles sont donc préservées** et la chair n'en est que plus **moelleuse, fondante et savoureuse**.

Mais s'ils sont le symbole de la fraîcheur, ils sont aussi le **symbole de la qualité** et d'une traçabilité exemplaire (*retrouvez plus d'informations sur le site [www.lapisciculture.com](http://www.lapisciculture.com)*)

## Les atouts nutritionnels

Riches en acides gras mono et poly-insaturés (oméga 3), ce poisson contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ces acides gras favorisent en effet la baisse du taux de cholestérol et la fluidité sanguine.

## Découpe et gamme

**Le filet et la darne** : à la poêle, à la vapeur, en papillote, au gril ou au micro onde, le filet et la darne se cuisinent facilement.

**Le caviar** : de couleur noire, il est présenté dans des pots de 20g à 200g. Ils se dégustent en apéritif ou à l'occasion des repas de fête.

## Astuces de consommation de l'Esturgeon :

- Juste après la pêche, il convient de le laisser rassir environ 48h pour obtenir tout le fondant que révèle sa chair une fois cuisinée.
- Avant cuisson, sa chair ferme et dense permet un travail facile de préparation : à noter, l'Esturgeon est un poisson sans arête.
- Après cuisson, sa chair est blanche, moelleuse et fondante, d'une saveur très fine bien marquée.
- Ses qualités permettent de multiples préparations :
  - poêlé, il libère tous ses sucs pour légèrement dorer en surface et fondre délicieusement en bouche
  - grillé, il ne sèche pas et reste très moelleux
  - braisé ou rôti avec sa peau et son cartilage, il garde un maximum de saveur.
  - à noter, au court-bouillon, à la vapeur et poché, sa cuisson est délicate.
  - les diverses manières de l'accommoder, avec ou sans sauce, sont question de goût et de créativité.

## Astuces pour bien choisir son poisson d'aquaculture :

- Son œil est bombé ? La cornée est transparente ? Sa peau est luisante ? Son corps est rigide ? Ses ouïes sont rouges ?  
**Oui** : vous avez sous les yeux un poisson particulièrement frais.
- Sa chair est blanche nacrée ? Sa texture est consistante ?  
**Oui** : vous avez un filet d'une fraîcheur parfaite.

