

Le Turbot



Turbot à l'échalote



Cuisson : 15 minutes

Préparation : 20 minutes

Ingédients pour 6 personnes :

- ✓ 1 Turbot de 2,5 kg.
- ✓ 1/2 litre de crème fleurette.
- ✓ 20 échalotes.
- ✓ 200 g de beurre.
- ✓ 8 œufs.
- ✓ Sel et poivre.
- ✓ 1 citron.
- ✓ Huile d'olive.

Préparation du flan :

- Mettez de côté 12 échalotes pas trop grosses et cuisinez-les avec la peau.
- Epluchez et hachez finement 8 échalotes - Mettez-en la moitié dans la crème fleurette que vous portez à ébullition. Laissez réduire 15 min. Filtrez pour récupérer la crème d'échalote. Mélangez l'autre moitié des échalotes hachées avec les 8 jaunes d'œufs. Mélangez cette préparation à la crème d'échalote
- Beurrez 6 moules de 4 cm de diamètre. Remplissez-les avec la crème d'échalote. Mettez-les sur une plaque au four à feu doux et laissez cuire 30 min.

Préparation du beurre d'échalote :

- Faites revenir 2 échalotes avec un peu d'eau, de beurre et de sucre dans une sauteuse.
- A part, faites fondre le beurre et mettez-y le reste des échalotes hachées. Faites les roussir sans brûler.

Préparation des filets de turbot :

- Faites découper les filets de turbot par votre poissonnier. Coupez-les en 6 morceaux et mettez-les à dégorger dans de l'eau froide.
- Épongez les morceaux de turbot, salez-les, poivrez-les, cuisez-les dans une poêle anti-adhésive sans coloration.
- Dressez le morceau de turbot au centre de l'assiette, nappez-le avec le beurre très chaud et placez autour 2 échalotes en chemise et le flan d'échalotes.



Qualité et fraîcheur

Toute l'année, "les poissons d'aquaculture" : **Turbot** mais aussi Bar, Daurade Royale et Esturgeon 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*)

Les atouts nutritionnels

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

Turbot ainsi que Bar et Daurade Royale sont des poissons maigres. Ils apportent moins de 100 calories aux 100 g et sont donc les alliés des régimes **diététiques**. Leur teneur en **protéines** de très bonne qualité - 100 g de poisson apportent 20 g de protéines - est un atout majeur pour la croissance et l'entretien des tissus.

Ils contiennent, du **fer** (anti-anémique), de l'iode (croissance et développement mental, bon fonctionnement de la glande thyroïde), du **fluor** (santé dentaire) et du **sélénium** (anti-oxydant).

Ils nous apportent également de la **vitamine PP** (qui aide l'organisme à stocker et à bien utiliser les protéines et les glucides) et de la vitamine B 12 (anti-anémique).

Découpe et gamme

Le Turbot entier : Il faut un turbot de 1.5 kg pour 4 personnes, la cuisson au four est idéale et pas plus de 25 minutes.

Le pavé de Turbot : Idéal pour un dîner « gourmet », à préparer à la poêle avec une cuisson à l'unilatéral

Conseils 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.

