

Toute l'année

Pavé d'églefin rôti aux épices douce

et purée de potimarron



Pavé d'églefin rôti aux épices douce



et purée de potimarron

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 27 minutes

Pour 4 personnes:

4 pavés d'églefin de 200 g écaillé avec la peau,

2 c.s. de farine, 50 g de beurre,

2 c.s. d'huile de tournesol, le jus d'1 citron,

1 petit potimarron, 10 cl de crème fleurette

Mélange d'épices* :

4 étoiles d'anis étoilé, 2 bâtons de cannelle,

10 clous de girofle, 1 c.s. de fenouil,

1 c.s. de graines de coriandre

- Dans un blender, mixez les épices en gardant un peu de texture au mélange.
- Lavez le potimarron, ouvrez-le, retirez les graines et coupez-le en morceaux sans le peler.
- Faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, 20 min environ. Egouttez-le et mixez-le avec la crème, poivrez.
- Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec une cuillerée à soupe du mélange mixé (il en restera assez pour 2 ou 3 fois).
- Mettez le beurre à chauffer avec l'huile dans une grande poêle.
- Salez et poivrez les filets, passez-les dans la farine épicée et mettez-les à dorer dans la poêle, 3 min environ de chaque côté.
- Retirez les pavés et ajoutez le jus de citron dans la poêle. Faites-le chauffer 1 min en grattant à l'aide d'une spatule pour bien décoller les sucs.
- Versez le jus sur l'églefin et servez avec la purée de potimarron.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



* Ce mélange maison peut être remplacé par du mélange « 5 parfums » que l'on trouve dans les épiceries asiatiques.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr