

Asperges rôties, haddock fumé, pamplemousses & croûtons

Accord du sommelier



Le Sancerre blanc fruité et minéral, aux notes d'agrumes, de pamplemousses et de fleurs blanches, s'accordera parfaitement avec ce plat tout en fraîcheur aux notes d'agrumes. Le côté vif et acide du vin contrebalancera le côté fumé du haddock.

Servir entre 10 et 12°C



TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

PORTIONS

4 personnes

INGRÉDIENTS

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges (environ 600 g)
- 180 g de haddock fumé
- 1 pamplemousse
- Quelques tranches de pain (campagne, complet, céréales...)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de provence

Ingrédients pour la vinaigrette aux agrumes :

- 1/2 citron jaune
- 1 orange
- 1 cuillère à café de miel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1 - Commencez par préparer vos asperges : Lavez les puis retirez le bout des tiges sur 3-4 cm. Retirez également les « pics » sur les tiges à l'aide d'un petit couteau pointu, en gardant la tête des asperges intacte.

Astuce : Si vous cassez le bas de la tige à la main, elle se cassera à l'endroit exacte ou elle n'est plus consommable. Ainsi pas de gâchis, ni de morceaux trop dur à manger.

2 - Faites cuire vos asperges 3 à 4 minutes dans une eau bouillante salée. Egouttez et séchez les puis faites les revenir rapidement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive afin de les faire dorer. Salez et poivrez.

3 - Taillez les tranches de pain en croûtons grossiers. Disposez les sur une plaque allant au four, recouverte d'un papier sulfurisé. Arrosez les généreusement d'huile d'olive, d'herbes de Provence, de sel & de poivre. Enfourez les au four à 160°C environ 10 minutes, en les remuant régulièrement.

4 - Pendant ce temps, préparez les segments de pamplemousse :

Astuce : Commencez par couper les extrémités du fruit (la base et le chapeau) pour avoir une surface plane. Passez ensuite la lame de votre couteau du haut vers le bas pour éliminer la peau épaisse et le zeste en une seule fois en suivant la courbe du fruit. Il faut voir la chair à vif du fruit. Procédez ainsi sur toute la surface du fruit.

Puis prenez le fruit dans votre main et faites passer la lame du couteau entre deux membranes du fruit jusqu'au cœur, pour ne garder qu'un morceau de chair. Recommencez ainsi sur tout le fruit.

Conservez le jus du pamplemousse pour la sauce vinaigrette.

5 - Réalisez la sauce vinaigrette : Pressez le demi citron, l'orange et réunissez les jus avec celui du pamplemousse dans une casserole. Faites réduire les jus de 3/4, de façon à obtenir un concentré d'agrumes bien parfumé et laissez le refroidir.

Dans un saladier, versez ce jus obtenu, ajoutez l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre. Mélangez le tout, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réservez.

6 - Préparez le haddock. Retirez la peau du poisson en passant délicatement votre couteau entre la chair et la peau du poisson. Puis détaillez le haddock en fines lamelles.

7 - Dressez votre plat : Disposez joliment vos asperges dans une assiette creuse. Ajoutez harmonieusement sur le dessus des croûtons, des segments de pamplemousses, le haddock, et arrosez de vinaigrette aux agrumes !

Auteur de la recette : Capucine Stauff - Compte Instagram : @capfood_paris