

Dos de loup à l'huile d'argan vanillée, pistaches et fèves à la provençale par Xavier Mathieu



Recette pour une assiette

1 dos de loup (ou du bar) de 180 g – 100 g de fèves fraîches – 25 g d'olives noires Taggiasche – 2 tomates rouges bien fermes et mûres – 50 g de pistaches – 50 g de beurre – 200 g d'huile d'argan – 100 g d'huile d'arachide – 1 gousse de vanille – 100 g de jus de citron jaune

Mélanger la veille l'huile d'argan, l'huile de tournesol et la vanille grattée, et laissant la gousse infuser.

Lever les filets de loup. Détailler des pavés, et désarêter le poisson. Si vous n'êtes pas à l'aise, demandez à votre poissonnier, directement des pavés. Réserver ensuite le pavé au frais.

Ecosser les fèves et enlever la fine plèvre qu'il y a autour de chaque fève. Couper les tomates en quatre, les épépiner et éliminer la peau à l'aide du couteau. Tailler ensuite une brunoise avec la chair des tomates (petits cubes). Couper les olives dénoyautées en deux dans la longueur.

Chauffer fortement de l'huile d'olive dans une poêle et démarrer la cuisson côté chair. Assaisonner la chair de sel, et légèrement côté peau pour favoriser l'assèchement de la peau. Lorsque la chair a coloré, d'une belle couleur dorée, retourner le poisson et cuire sur la peau. Après environ 3 minutes de cuisson côté peau, enfourner le poisson à 200°C sur une plaque, côté chair contre la plaque, pour environ 5 minutes.

Concasser grossièrement les pistaches. Fondre le beurre à la casserole, puis le faire mousser. Une fois bien mousseux, torréfier les pistaches dedans. Débarrasser ensuite dans une passette pour éliminer le beurre.

Récupérer l'huile infusée. Presser le jus d'un demi-citron jaune. Dans un verre mesureur, verser l'huile infusée à la vanille, saler, puis ajouter la même quantité de jus de citron. Emulsionner alors au mixer, jusqu'à avoir une sauce très blanche.

Chauffer de l'huile dans une poêle, puis faire frire une demi-gousse de vanille grattée, qui avait servi à l'infusion de l'huile. Une fois frite, l'égoutter sur papier absorbant.

Retirer le poisson du four, tester la cuisson, et retirer la peau.

Mélanger dans un bol tant pour tant de cubes de tomates, de fèves crues, et la moitié de cette quantité en olives taillées en deux. Mélanger très délicatement. Ajouter une cuillère à soupe d'émulsion à l'huile d'argan, puis mélanger le tout comme une petite salade.

Couvrir le poisson de pistaches torréfiées, assaisonner de fleur de sel. Sur une assiette, poser un emporte-pièce de 6 centimètres de diamètre au centre, remplir l'emporte-pièce de salade de fèves, décercler, déposer le pavé de loup et décorer avec la gousse de vanille frite.

Remarque :

Si vous n'êtes pas dans le Sud de la France, vous aurez du mal à vous procurer du loup. Optez pour le bar, qui est sensiblement le même poisson, mais pas du même océan.
