

Filet de colin, pesto de fanes et purée carotte

plat du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de colin frais ou congelé
- 2 carottes
- 1 petite pomme de terre
- 2-3 cuillères à soupes de crème fraîche
- Un petit saladier de fanes (carotte, navet, radis..) de préférence bio elles contiendront moins de substances chimiques
- 60g de parmesan ou de poudre de noisette
- 5 cuillères à soupe d'huile de votre choix
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, basilic, persil, muscade, ciboulette...

Préparation 25 minutes / Cuisson 20 minutes

Préparer la purée :

- Mettre une casserole remplie d'eau à chauffer
- Éplucher (inutile si elles sont bio) et couper les carottes en rondelles d'environ 3-4cm
- Faire de même avec les pommes de terre
- Mettre les pommes de terres et les carottes à cuire ensemble environ 15 minutes. La cuisson est fini lorsque la pointe du couteau entre très facilement dans les pommes de terres et les carottes

Pendant la cuisson, préparer votre pesto de fanes :

- Laver les fanes et les essorer
- Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux et enlever le germe au milieu puis les couper en gros dés
- Râper le parmesan
- Mixer très finement les fanes, l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte
- Ajouter le parmesan ou la poudre de noisette
- Mélanger et verser dans un pot qui se ferme
- Veiller à bien tasser votre pesto pour qu'une fine pellicule d'huile le recouvre pour qu'il ne sèche pas
- Conserver au frais

Une fois vos légumes cuits

- Les égoutter et les verser dans un saladier
- Les écraser au presse-purée ou à la fourchette (mixer la pomme de terre peut rendre votre purée élastique)
- Ajouter la crème selon la texture de purée que vous souhaitez (plus ou moins liquide)
- Assaisonner : sel, poivre, cumin, muscade...

Préparer votre poisson:

- Mettre une poêle à chauffer avec 1 cuillère à soupe d'huile
- Une fois votre poêle bien chaude mettre le filet de colin à cuire
- Faire cuire environ 3 minutes d'un côté, retourner et laisser cuire 2 minutes (en fonction de l'épaisseur du poisson)
- Dresser votre poisson la purée et votre pesto
- Déguster aussitôt

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ce plat de boulgour pour le déjeuner ou de pain complet pour le dîner