Lieu jaune aux légumes de saison

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de lieu jaune (120g chacun)
- 1 petit chou-fleur
- 1 botte de radis rouges
- 6 petites carottes
- 20gr de beurre 1/2 sel
- 1 pied de céleri branche
- 2 c-à-s de sucre en poudre
- 4 c-à-s de vinaigre de cidre
- 40cl de jus de pomme
- 10cl d'eau
- 1 petit bouquet de persil
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Temps de préparation : 15mn
Temps de cuisson : 30mn
Temps total : 45mn

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180° (th 6/7).
Brosser les légumes à l'eau, ne pas les éplucher. Découper les carottes en batonnets et les radis en quatre. Découper le céleri branche en tronçons d'1 à 2cm et séparer le chou-fleur en sommités (petits bouquets).
Hacher le persil, réserver.

Dans une poêle, faire revenir les carottes, les radis, les sommités de chou-fleur et le céleri branche avec 10gr de beurre jusqu'à une légère coloration.

Débarrasser dans un plat de cuisson et ajouter 10cl d'eau, enfourner pendant 10mn.

Dans la poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir les pavés de lieu jaune pendant 2 mn.

Débarrasser dans le plat de légumes, enfourner et prolonger la cuisson pendant 8mn.

Réaliser la sauce en versant le sure et le vinaigre de cidre dans la poêle de cuisson du poisson. Laisser réduire d'un quart puis ajouter le jus de pomme, laisser réduire à nouveau jusqu'à l'obtention d'une sauce légèrement sirupeuse (si elle n'est pas assez onctueuse, délayer une c-à-c de fécule dans un peu d'eau, mélanger et l'ajouter à la sauce petit à petit jusqu'à consistance idéale).

Ajouter le beurre restant et mélanger au fouet.
Parsemer le plat de persil et servir immédiatement.