

Flétan et spaghetti à l'encre de seiche, petits pois et pesto

Pour 2 personnes

- 2 filets de flétan de 180g
- 80g de spaghetti à l'encre de seiche
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée de jeune pousse de chou kale
- 1 petite poignée de roquette sauvage
- 50g de petit pois frais, écosés
- 20g de pignons grillés
- 10 cl de vin blanc
- 1 grosse échalote épluchée
- 5cl de bouillon de poisson
- 3cl de crème fraîche
- 50g de beurre
- 20g de pesto
- 1 pincée de sucre
- ½ citron
- Huile de colza
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C

Epluchez la carotte et lavez la courgette, coupez les spaghetti avec une mandoline réglée sur 2 mm d'épaisseur.

Blanchissez les petits pois pendant 1 min dans l'eau bouillante additionnée de 1 pincée de sucre, égouttez-les et faites-les refroidir dans l'eau glacée.

Faites réduire le vin blanc de moitié dans une petite casserole avec l'échalote finement émincée. Ajoutez le bouillon de poisson et laissez réduire jusqu'au quart. Ajoutez la crème fraîche et portez à ébullition. Retirez la casserole du feu et ajoutez le beurre et le pesto. Versez quelques gouttes de jus de citron et assaisonnez. Réservez au chaud.

Faites cuire les pâtes el dente dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez les pâtes, en gardant 5cl d'eau de cuisson pour plus tard. Mélangez les spaghetti délicatement avec un filet d'huile d'olive.

Faites chauffer une poêle antiadhésive allant au four. Recouvrez le fond d'huile de colza. Assaisonnez le filet de flétan avec du sel et saisissez-le sur un côté pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que les bords dorent. Retournez-le délicatement et enfournez-le pour 6 à 8 min en fonction de l'épaisseur du filet et de la cuisson désirée.

Surveillez la cuisson : mieux vaut qu'il cuise une minute de moins qu'une minute de trop !

Pendant ce temps, dans une poêle chaude, faites revenir la courgette et la carotte rapidement dans un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez-les pâtes, les petits pois et l'eau de cuisson réservée des pâtes. Quand le tout est bien chaud, ajoutez les pignons, les pousses de chou kale ainsi que la roquette. Mélangez.

Dressez en disposant d'abord dans les assiettes les spaghetti aux légumes et le pesto au vin blanc, puis le flétan.