



FILET DE LOUP EN CROÛTE D'OLIVES ET SA COMPOTÉE DE FENOUIL AU SAFRAN

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 10 à 12 mn (poisson)
Nombre de personne : 2

LES INGRÉDIENTS

2 filets de loup

Croûte d'olives

- 30 g d'olives de Nice dénoyautées
- 60 g de chapelure
- ½ gousse d'ail
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Compotée de fenouil au safran

- 2 bulbes de fenouil
- ½ oignon
- 1 dosette de safran
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- Sel, poivre

LA RECETTE

Râper le gingembre et les zestes d'agrumes très finement.

Presser le jus des agrumes, y ajouter l'huile, les zestes, le piment et le sel.

Mélanger tous les ingrédients, gardez au frais.

Émincer très finement et en biseau les cébettes et les radis. Les mettre à tremper dans un bol d'eau froide. Lavez et effeuillez la coriandre et réservez le tout au frais.

Emincer le poisson à l'horizontale, en fines lamelles et le disposer sur les assiettes. Filmer et réserver au frais.

Un quart d'heure avant de servir égoutter les cébettes et les radis.

Sortir les assiettes, ôter le film et verser la marinade de manière à ce qu'elle assaisonne la chair du poisson. Saler et poivrer.

Répartir les cébettes sur le poisson, recouvrir de feuilles de coriandre et de lamelles de radis.

Déguster très frais.