

Turbot sauce vanille, romarin et fève tonka, purée de haricots mungos



(pour 1)

1 filet de turbot
5 cl de crème liquide allégée
¼ gousse de vanille
¼ brin de romarin
¼ fève tonka râpée
sel, poivre

pour la purée :

1 tasse ¼ de haricots mungos secs
3 tasses d'eau

Préparez la purée :

La veille, faites tremper les haricots mungos dans de l'eau. Le lendemain, égouttez-les. Dans une casserole, portez à ébullition 3 tasses d'eau, avec du sel, et faites bouillir les haricots pendant 20 à 30 minutes. Egouttez les haricots et réduisez-les en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Préparez le poisson :

Saler et poivrer le dessus du filet de turbot et faites griller au four, pose sur le côté peau environ 15 minutes, mais surveillez!

Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition la crème avec la gousse de vanille et les grains grattés dans celle-ci, la fève tonka râpée et le romarin. Réduisez le feu et laissez 5 minutes sur feu doux. Retirez la gousse de vanille et le brin de romarin.

Servez le poisson nappé de la sauce, avec la purée verte en accompagnement.