

Lieu jaune, sauce moutarde à la mangue épicée, nouilles à la coriandre



magazine Good Food nov 07

Pour 4 personnes
Prep 15 min
Cuisson 15 à 20 min

4 beaux filets ou pavés de lieu jaune
1 1/2 ccafé curcuma (1 + 1/2)
huile neutre ou ghee ou beurre clarifié pour la cuisson
250g linguine fraîches ou sèches
environ 50g de beurre et un peu encore pour la 2ème cuisson du poisson
2 csoupe coriandre ciselée finement
1 ccafé piment en poudre (*je n'avais plus que du cayenne, trop fort à mon goût, alors j'ai mis de l'espelette*)
1/4 ccafé nigelle noire
1 ccafé graines de moutarde jaune écrasées au mortier (*pas en poudre, donc. Attention, ces petites graines sautent de partout! Le but n'est pas de les réduire en poudre mais simplement de les éclater*)
3 à 4 csoupe de crème fraîche épaisse
une giclée de jus de citron vert
2 ou 3 ccafé de chutney de mangue (*j'ai mis 3 énormes csoupe de hot mango chutney du commerce*)
2 ou 3 piments verts sans les graines, émincés dans la longueur
Huile de moutarde ou huile d'olive pour les finitions (*pas mis*)

Ciseler la coriandre, *garder éventuellement quelques feuilles pour la déco*
Saupoudrer chaque filet de poisson d'une pincée de curcuma, 1/2 ccafé en tout, sur la face intérieure, pas celle où il y avait la peau, puis saler.
Chauffer 1 csoupe d'huile neutre ou de ghee ou de beurre clarifié dans une grande sauteuse ou poêle anti adhésive et y déposer les filets de poisson côté peau dessus, côté épicé dessous.





Laisser dorer entre 4 et 6 minutes selon l'épaisseur du poisson. Retourner ensuite les filets, ôter du feu et laisser refroidir dans la sauteuse environ 1 minute. Ôter les filets et les déposer sur une assiette. Ne pas nettoyer la poêle, on va la réutiliser pour la sauce.

En même temps, faire cuire les pâtes selon les instructions sur le paquet, puis les égoutter, les remettre dans leur casserole de cuisson avec 50g de beurre et la coriandre ciselée (*j'ai gardé quelques feuilles entières pour la déco*), mélanger délicatement, réserver au chaud.

Toujours en même temps, écraser les graines de moutarde et leur ajouter la nigelle noire.

Mélanger la ccafé restante de curcuma et le piment en poudre, y ajouter un tout petit peu d'eau, et mélanger pour obtenir une pâte épaisse.

Dans la poêle ou sauteuse ayant servi à cuire le poisson, chauffer un peu d'huile ou de ghee ou de beurre clarifié, ajouter les graines et les faire sauter quelques secondes puis ajouter la pâte d'épices, mélanger vivement pour la chauffer sans la brûler surtout, ajouter la crème fraîche, le jus de citron vert, le chutney et 2 ou 3 csoupe d'eau pour faire une belle sauce.

Ajouter les piments verts et un peu de sel (*à mon avis, pas besoin de sel...*) et cuire tout doucement quelques minutes, rajouter un peu d'eau si ça devient trop épais.

Pendant ce temps, chauffer une poêle "neuve" avec un peu de beurre et y faire réchauffer le poisson en l'arrosant avec le beurre

Tout ceci se passe très vite et les nouilles n'ont pas eu le temps de refroidir.

Répartir joliment les pâtes dans les assiettes, leur ajouter les filets de poisson, verser un peu de sauce dessus (*j'ai tout versé, le magazine conseillait de servir le reste de sauce à part*), faire briller d'un petit filet d'huile d'olive ou de moutarde (*je ne l'ai pas fait*), décorer avec encore un peu de piment vert, de la coriandre, des tranches de citron vert, et servir tout de suite!

