

Millefeuille poisson-courge

Mise en place et préparation: env. 35 min pour 4 personnes

Sauce orange-courge

700 g de courge
(p. ex. musquée), épluchée
(soit env. 600 g)

1 c. à soupe de beurre

1 échalote, finement hachée

1 c. à café de cassonade

1 dl de bouillon de légumes

3 c. à soupe de jus d'orange

1 c. à soupe de sirop
d'orange

sel, poivre, selon goût

1. Couper la courge en 8 tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, l'épépiner (on obtient env. 500 g), réserver à couvert au frais, détailler le reste (env. 100 g) en petits dés. **2.** Chauffer le beurre, faire revenir l'échalote, ajouter les petits dés de courge et le sucre, mijoter env. 5 minutes. **3.** Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, baisser la chaleur, laisser cuire doucement env. 10 min à couvert. Mixer, passer au tamis, remettre en casserole. **4.** Ajouter le jus et le sirop d'orange, porter à ébullition, baisser la chaleur, laisser bouillonner doucement env. 5 minutes. Saler et poivrer, réserver la sauce à couvert.

Millefeuille poisson-courge

tranches de courge
réservées

beurre à rôtir

¼ de c. à café de sel

un peu de poivre du moulin

beurre à rôtir

env. 16 petites feuilles de sauge

600 g de filets de poisson (p. ex. saint-pierre ou sandre),
en morceaux biseautés
d'env. 4 cm de long

½ c. à café de sel



1. Préchauffer le four à 60°C, y glisser le plat et les assiettes. **2.** Couper les tranches de courge en triangles. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les triangles de courge par portions env. 6 min, saler, poivrer, retirer, réserver à couvert au chaud. Nettoyer la poêle avec du papier absorbant. **3.** Bien chauffer le beurre à rôtir dans la poêle. Faire rissoler les feuilles de sauge, égoutter sur du papier absorbant. **4.** Saler le poisson, faire revenir par portions, toujours dans la même poêle, env. 2 min sur chaque face, retirer, réserver au chaud.

Présentation: bien chauffer la sauce. En verser un miroir sur les assiettes chaudes. Superposer en les alternant les triangles de courge et le poisson, décorer avec les feuilles de sauge. Présenter le reste de sauce à part.

Compte à rebours: préparer la sauce 1 jour à l'avance, garder à couvert au réfrigérateur.

Par personne: lipides 8 g, protéines 31 g, glucides 12 g, 1026 kJ (245 kcal)



L'accord du vin

Avec ce menu, vous pouvez servir le même vin proposé à l'apéritif, soit un moussoux comme un **asti spumante** d'Italie, ou alors un **riesling** d'Allemagne (doux ou demi-sec), moins fougueux et plus suave. Les arômes délicats du riesling s'accorderont aussi très bien avec les toasts poireau-stilton. Ces deux vins seront parfaits pour accompagner le millefeuille poisson-courge et les nouilles à l'orange, et même les soufflés au caramel. Pourquoi, d'ailleurs, ne pas servir les deux? À ceux qui préfèrent un vin rouge, nous suggérons un **pinot noir** de Suisse ou un **rioja crianza**.

Température de service:

Asti spumante,

riesling doux: 8°C

Pinot noir, rioja crianza: 14°C

Heidi et Ernst Meier-Unkel