

Filet d eglefin et sa galette de sarrasin



Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Difficulté: Difficile

Ingrédients (2 personnes):

420gr de filet d églefin environ,2 tomates,une gousse d ail thym,sel poivre,farine,beurre,citron,huile,une cuillère à soupe de pistache.PÂTE A GALETTE:un oeuf,100gr de farine de sarrasin,10gr de farine de blé,15cl d eau,5cl de lait une cuillère à soupe d huile,sel

Préparation:

Four a 160 degrés. Émondez et concassez les tomates. Torrifiez légèrement et concassez-les pistaches.Dans un petit bol mélanger tomates, pistaches, ail pilée, thym émité, sel, poivre du moulin.Préparez la pâte à galette dans un saladier, les farines l oeuf, mélanger et ajoutez l eau, le lait les sel et l huile. Lissez bien. Laisser reposer une heure environ.Faire cuire les galettes dans une poêle bien chaude, avec un peu de beurre et un trait d huile. Réservez -les, et puis garnissez-les du mélange tomates pistaches, pliez-les en cornets.. Mettez -les sur une plaque à pâtisserie, une noix de beurre sur chaque, enfoumez-les pour les rendre crostillantes 5 a 7 minutes environ. Mettez une grande poêle à poisson sur feu vif avec une noix de beurre et une cuillère à soupe d huile, passez les filets dans la farine, faites-les cuire sur les deux faces dans la poêle, sel, poivre.Déglacez la poêle avec le jus d un demi citron et rajotez 20 gr de beurre. Retirez du feu. Dressez sur asiette individuel les filets, la galette, une rondelle de citron, arrosez de sauce. Servez