

## ... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 14 avril

### Filet de lieu jaune sur lit de kiwis & épinards

Pourquoi ne pas intégrer le kiwi dans un plat salé ? Osez et découvrez une recette originale et pleine de saveurs qui épatera vos convives. Alliez le sucré du kiwi à la douceur du lieu jaune, un poisson à chair blanche semblable au cabillaud en bouche.

**INGREDIENTS** pour 4 personnes :

- 2 kiwis
- 4 pavés de lieu jaune
- Estragon
- Ciboulette
- 2 citrons verts
- 500 g de pousse d'épinard
- 1 gousse d'ail
- 100 cl d'huile d'olive
- Sel & poivre

**PRÉPARATION :**

1. Assaisonnez le poisson puis faites-le cuire doucement dans une poêle huilée. La cuisson doit être douce.

2. Entre-temps, réalisez une sauce vierge.

Pour cela, commencez par peler les kiwis et coupez-les en petits cubes. Récupérez le zeste d'un citron vert puis pelez-le pour n'utiliser que les suprêmes. Coupez-les chacun en 3 petits cubes. Déposez le kiwi, le zeste de citron et ses suprêmes dans un saladier.

3. Hachez l'estragon et ciselez la ciboulette. Ajoutez les aromates à la préparation précédente. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive.

4. Écrasez une gousse d'ail, puis piquez-la avec une fourchette. Faites cuire les pousses d'épinard dans une poêle huilée et remuez à l'aide de l'ail piqué. Cette astuce permet de parfumer subtilement les épinards.

5. Salez, poivrez et déposez quelques instants les pousses d'épinard sur du papier absorbant. Passez au dressage : déposez un lit d'épinard sur votre assiette puis le pavé de lieu jaune.

6. Versez la sauce vierge au kiwi sur le poisson et les épinards.



**BON APPETIT !**