



**Email : [aiguemarine@aiguemarine.fr](mailto:aiguemarine@aiguemarine.fr)**

**Site : [www.aiguemarine.fr](http://www.aiguemarine.fr)**

**☎ 02 96 92 97 00**

**☎ 02 96 92 44 48**

## PAVE DE LIEU JAUNE ROTI à la tombée d'épinard, marinière de coquillages et petit jus monté



### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

Lieu jaune : 4 pavés (0.640 kg)

Epinard : 0.500 kg

Carottes : 2

Palourdes : 0.800 kg

Moules : 12

Vin blanc : 0.10 l

Crème liquide : 0.25 l

Beurre doux : 0.300 kg

Echalottes : 2

Persil : 0.100 kg

Ail : 1 gousse

### Recette :

Lever le lieu jaune (ou le demander à votre poissonnier) détailler 4 pavés de 160 g.

Tailler les carottes en biseaux, les cuire à couvert avec eau, sel, poivre, cumin, beurre. Une fois cuites conserver au chaud.

Bien laver les palourdes, cuire à couvert échalotes, persil haché, vin blanc et poivre du moulin.

Ouvrir les moules de la même façon que les palourdes, les conserver au chaud.

Décortiquer les palourdes.

Filter le jus des coquillages, crémier légèrement et monter au beurre au mixeur plongeant.

Saisir les lieux dans une poêle anti adhésive à l'huile d'olives, finir la cuisson au four.

Pendant ce temps cuire les épinards à feu vif à l'huile d'olives à l'aide d'une fourchette piquée à l'ail.

Dresser dans une assiette creuse : au fond épinard, disposer les lieux dessus, ajouter les carottes, les palourdes, les moules et le jus de cuisson émulsionné.