



Sauvage, Naturel & Durable®

# Filet de colin d'Alaska au four avec purée de betteraves

---

**Pour 4 personnes :**

**L'accompagnement :**

400 g de betteraves, précuites sous vide  
800 g de pommes de terre, cuisson farineuse  
Sel  
150 ml de lait  
Total 80 g de beurre  
Poivre noir, fraîchement moulu  
40 g de raifort frais, en alternative au raifort du bocal

**Poisson :**

4 filets de lieu noir d'Alaska de 180 g chacun  
250 g de pommes acides  
Jus de citron  
½ Bouquet de thym  
150 g d'oignons  
100 g de moutarde grossière  
Une poignée d'herbes sauvages, au choix



**Préparation:**

1. Couper la betterave en petits morceaux. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux de 4-5 cm et faites-les cuire dans de l'eau salée pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez des betteraves pendant les 10 dernières minutes. Entre-temps, faire bouillir le lait avec 30 g de beurre. Égouttez et écrasez les pommes de terre/ betteraves, puis mélangez-les au mélange de lait et assaisonnez-les à votre goût avec du sel et du poivre. Pelez le raifort et grattez finement.
2. Entre-temps, préchauffez le four à 200°C (four à chaleur tournante à 190°C) et étalez 15 g de beurre sur un plat allant au four. Rincez les filets de poisson à froid et séchez-les soigneusement, puis salez-les et mettez-les dans le plat de cuisson. Peler et couper les pommes en petits dés, puis les arroser de jus de citron. Enlevez le thym des tiges et hachez-le finement.
3. Éplucher les oignons, les couper également en petits dés et les faire revenir dans une poêle dans le reste du beurre et les faire braiser à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et tendres. Ajoutez ensuite les pommes, le thym et la moutarde, puis versez sur le poisson et faites cuire au four pendant 10 minutes.
4. Servir avec la purée de betteraves, le raifort et les herbes sauvages (au choix).



**Réalisation:** 45 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion:**

Énergie: 640 kcal/ 2680 kJ

Protéines: 49 g

Lipides: 23 g

Glucides: 53 g