

# Flétan mi-cuit à l'ananas épicé, poêlé de choux au lard.

## Recette pour 4 personnes

**Description** Pavés de flétan poêlés et ananas caramélisé au piment, choux vert émincé tombé au lard fumé.

## Ingrédients

Pour le flétan

- 4 Unité(s) Pavé de flétan (200g)
- 75 Ml Huile d'olive
- 0.25 Unité(s) Ananas
- 1 Unité(s) Échalote française
- 1 Ml Piment d'espelette
- 5 Ml Sambal oelek
- 12 Brin(s) Coriandre fraîche
- 5 Ml Sirop d'érable
- 3 Branche(s) Basilic
- 1 Unité(s) Tomate
  
- Sel et poivre

Pour le choux

- 1 Unité(s) Chou frisé
- 200 Gr Lard fumé
- 50 Gr Beurre
- 6 Branche(s) Persil
  
- Sel et poivre

## Préparation

Temps de préparation **30.00 mins**

Pour la mise en place

Coupez l'ananas en dés, ciselez l'échalote et le basilic. Hachez la coriandre et le persil, épépinez et coupez la tomate en dés. Émincez le choux finement et coupez le lard en petits cubes.

Pour le flétan

Assaisonnez les filets des deux côtés. Dans une poêle chauffez la moitié de l'huile d'olive et colorez rapidement les filets des deux côtés, puis réservez. Dans la même poêle avec le reste de l'huile d'olive, faire revenir légèrement le piment d'Espelette, ajoutez l'ananas et l'échalote et colorez légèrement. Retirez la poêle du feu, incorporez le sambal, la tomate, le sirop d'érable et le basilic et laissez reposer 10 minutes.

Pour le chou

Dans une poêle faire revenir le lard jusqu'à coloration, ajoutez le chou et le faire tomber jusqu'à ce qu'il soit tendre. Finir avec le beurre et le persil.

Pour le dressage

Mettre les filets de flétan 2 minutes au four, puis les couper dans la longueur. Dans une grande assiette plate mettre un petit nid de chou, le flétan sur le dessus, ajoutez de la sauce sur le dessus et autour, puis finir avec la coriandre.

**Bon appétit!**