

# *Filet de poisson à la rhubarbe*

## INGREDIENTS (pour 2 personnes)

- 2 filets de poisson
- 300g de rhubarbe
- 10g de beurre
- 1 c. à s. d'huile
- 10cl de crème fraîche
- Sel, Poivre.
- 1 à 3 pincées de sucre
- 1 pincée de muscade
- Ciboulette

## PREPARATION

Faire chauffer le beurre et l'huile (d'olive) dans une poêle. Mettre la rhubarbe épluchée et coupée finement. Ajouter sel, poivre et une épice, muscade ou curcuma. Laisser étuver doucement 10 à 15 minutes.

Ajouter 1 à 3 pincées de sucre (ou du miel), 1 c. à c. de fumet de poisson et la crème fraîche. Mélanger. Mettre à feu plus vif et remuer pendant 5 minutes.

Déposer les filets de poisson, cuits auparavant à votre convenance (vapeur, poêle, micro-onde), dans cette sauce pour les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement. Servir en garniture, un sauté de légumes cuit à l'huile d'olive (courgettes – noix de cajou), parsemer les noix de cajou concassées à la fin de la cuisson des légumes. Répartir la ciboulette hachée au moment de servir.

## CONSEILS

On peut remplacer les filets de poisson par du filet mignon de porc.

## VARIANTE

Pour équilibrer la saveur acide de la rhubarbe, servir en garniture une purée d'oignons ou une purée de carottes.

## L'AVIS du JARDINIER :

Voilà une manière originale de consommer la Rhubarbe, salée et non sucrée.

Cette plante de la famille des Polygonacées renaît de ses rhizomes chaque printemps. Nous ne consommons que le pétiole, car les feuilles sont toxiques.

La rhubarbe originaire de Sibérie, et cultivée depuis le 18ème siècle en Europe occidentale, est un légume cuisiné souvent comme un fruit.

