



Filets de poisson sur knöpfli à l'ortie

🕒 Mise en place et préparation: env. 45 min

Ingrédients

pour 4 personnes

- 50 g de jeunes feuilles d'orties** (voir remarque)
- 250 g de fine farine complète**
- 50 g de farine de sarrasin**
- 1 c.c. de sel**
- un peu de muscade**
- 2 œufs**
- 2 dl d'eau**
eau salée
- 600 g de filets de cabillaud** ou de flet (env. 8 pièces)
- 0.5 citron bio**, zeste râpé et 1 c. à soupe de jus
- 0.5 c.c. de sel**
- poivre du moulin**
- 800 g d'épinards de printemps**
- 1 oignon**, finement haché
- 1 gousse d'ail**, pressée
- 1 c.s. de beurre**
- 5 c.s. de demi-crème acidulée**
- un peu de muscade**
- sel**, selon goût
- poivre**, selon goût
- un peu de zeste de citron**, en julienne

Comment c'est fait:

1. broyer finement au cutter feuilles d'orties, farine, sel, poivre et muscade, mettre dans un bol. Délayer les œufs dans l'eau, ajouter en une fois. Fouetter la pâte vigoureusement jusqu'à ce qu'elle soit lisse et jette des bulles. Laisser gonfler env. 30 min à couvert au réfrigérateur. passer la pâte par portions dans la passoire à knöpfli directement dans l'eau bouillante salée. Laisser frémir jusqu'à ce que les knöpfli remontent à la surface, retirer, égoutter, réserver au chaud.
2. éponger avec du papier absorbant. Mélanger zeste râpé et jus de citron avec sel et poivre, en arroser le poisson. Cuire env. 8 min dans le panier-vapeur.
3. laver, sans égoutter, faire retomber dans une grande casserole chauffée couverte, verser dans une passoire, essorer. Dans la même casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre chaud. Ajouter les épinards, mijoter un court instant. Incorporer la demi-crème acidulée, assaisonner. Mélanger les épinards aux knöpfli.
4. blanchir rapidement dans de l'eau bouillante salée les zestes de citron en julienne, rafraîchir sous l'eau froide, égoutter sur du papier absorbant.

Présentation: dresser les knöpfli sur les assiettes chaudes, disposer le poisson dessus, décorer avec les zestes de citron, servir aussitôt.

Remarque: récolter les jeunes feuilles d'orties avant la floraison. Les cueillir avec des gants, rincer sous l'eau très chaude, bien égoutter.
