



Pâtes à la crème et au flétan

[PÂTES](#) - [POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MIN

TEMPS DE REPOS : 15 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 250 grammes de flétan frais, sans peau
- Sel cacher
- 1 filet d'huile de caméline L'Ancestrale

Pâtes :

- 300 grammes de pâtes fraîches Mélilot
- 1 échalote française, hachées
- 1 grosse gousse d'ail, hachée
- 1 /8 tasse de cidre de pomme local
- 1 tasse de crème 35%
- 1/4 tasse de ricotta
- 1 poignée de roquette Pousse-Vert
- Quelques boutons de marguerite marinés La Cabotine
- Sel de mer Saint-Laurent
- Poivre

Préparation

1. Saler généreusement le poisson avec du sel cacher. Laisser reposer 15 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer vos ingrédients.

3. Une fois le temps de repos terminé, rincer à grande eau le flétan pour retirer le sel.
4. Dans un poêlon, faire chauffer un peu d'huile. Faire cuire le flétan pendant quelques minutes en le retournant à mi-cuisson jusqu'à la cuisson désirée. Réserver.
5. Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole.
6. Faire cuire les pâtes quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson.
7. Dans un poêlon, faire chauffer un peu d'huile.
8. Faire revenir l'échalote 2-3 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir 1-2 minutes.
9. Déglacer avec le cidre de pomme. Une fois le cidre évaporé, ajouter la crème et faire chauffer. Lorsque la crème fera des petits bouillons, ajouter la ricotta et bien mélanger.
10. Ajouter les pâtes et bien mélanger. Ajouter au besoin un peu d'eau de cuisson pour lier la sauce.
11. Ajuster l'assaisonnement.
12. Servir avec un peu de roquette en chiffonade, des boutons de marguerites et les morceaux de flétan. Terminer avec un filet d'huile, une pincée de sel de mer et du poivre.