

# FILET DE BAUDROIE AU BEURRE DE ROQUETTE ET THYM

Filet de baudroie	4x180g
Gousse d'ail	3 pièces
Câpres	2cc
Thym frais	4 branches
Jus de citron et zestes	2 pièces
Roquette	180g
Parmesan	50g
Tomates cerises	100g
Beurre	125g
Huile d'olive	0.2cl
Graisse de coco	20g
Piment d'Espelette	p.m.
Sel, poivre	p.m.

Pour 4 personnes

## Préparation

### Beurre de roquette

- Mixer le beurre, le thym frais et la roquette émincés, les gousses d'ail, les câpres, le jus de citron et les zestes, l'huile d'olive, le sel et le poivre ainsi que le piment d'Espelette
- Mettre le mélange dans un papier film et former un rouleau. Fermer les extrémités comme un bonbon.

### Filets

- Couper les filets en tranche de 45g
- Dans une poêle, verser l'huile d'olive et la graisse de coco, ajouter les tomates cerises coupées en deux et faire revenir les filets jusqu'à belle coloration (env. 1 min. de chaque côté)
- Ajouter le beurre de roquette et couvrir. Terminer la cuisson par l'inertie de la chaleur
- Servir avec des copeaux de parmesan

*Suggestion : Servir avec une salade de roquette et des pommes de terre vapeur*