Cabillaud aux accents de la méditerrannée

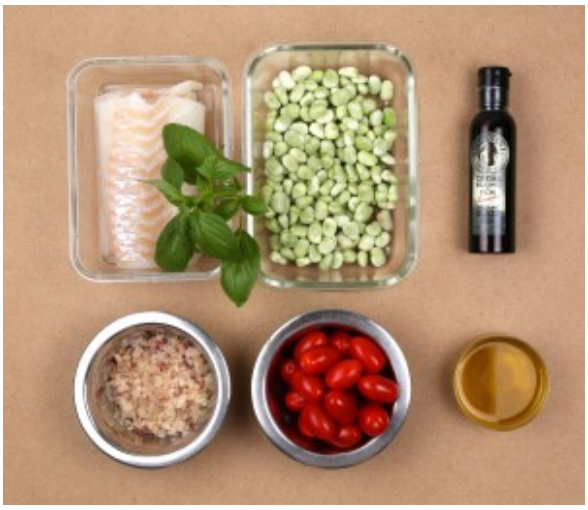
L’originalité de cette recette tient au crumble croustillant parfumé au chorizo: en effet la chair délicate du cabillaud se marie particulièrement bien avec le chorizo qui réveille la douceur de la chair de ce poisson ! Le pistou, les fèves, les tomates s’allient au chorizo pour nous amener un parfum du sud.

cabillaud aux accents de la méditerranée

Ingrédients (4 personnes):

1/Pour le poisson et les légumes d’accompagnement

- 4 dos de cabillaud de 200 g chacun
- 200 g de fèves
- une grosse échalote
- 12 tomates cerises
- basilic (environ 15 belles feuilles)
- huile olive
- vinaigre crème de balsamique (quelques gouttes)



Ingrédients cabillaud aux accents de la méditerranée

2/ Pour le pistou :

- 2 gousses d’ail
- les feuilles d’un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d’huile d’olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre

Ingrédients pistou

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1 heure avant du frigo)
- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d’œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche

ingrédients du crumble

Matériel:

- un mixeur

- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson
- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez…)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.

Faire revenir les pignons dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.

Mixer tous les ingrédients

- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c'est délicieux.

Le pistou

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.

Coupez le chorizo en petits dés

- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la

consistance d’une crème.

Travaillez le beurre à la fourchette

- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli

Ajoutez les dés de chorizo

- Puis incorporez le blanc d’œuf.

Puis les blancs d’œufs

- Versez la chapelure . Mélangez.

Versez la chapelure

- Puis terminez par le parmesan.

Ajoutez le parmesan

- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.

Posez la pâte sur une toile

anti adhésive

- Couvrez d’une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d’épaisseur).

Couvrez d’une feuille de papier cuisson et étalez la pâte avec un rouleau

La pâte est prête

- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dés qu’on le travaille. Ramolli vous n’arriverez pas à le découper régulièrement…et surtout à soulever sans l’abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

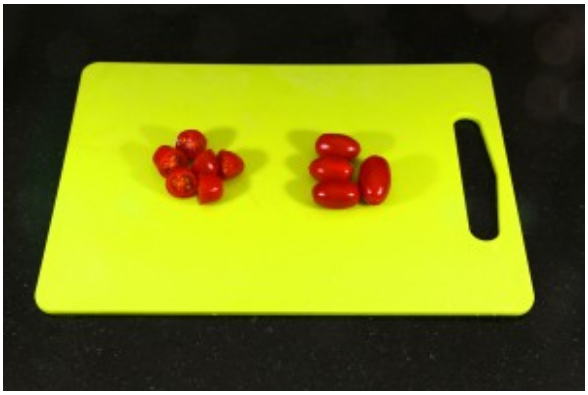
- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d'eau bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent à cuire.

Versez les fèves dans l'eau bouillante

- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.

Enlevez la peau des fèves

- Coupez les tomates cerises en quatre.



Coupez le tomates cerises en 4

- Ciselez finement le basilic.

Ciselez le basilic

- Taillez l’échalote en tous petits dés.

Taillez l’échalote en tous petits dés

- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d’huile d’olive 3 mn.

Faire revenir l’échalote dans un peu d’huile d’olive

- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.

Ajoutez les tomates

- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.

Puis les fèves

- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.

Déglacez avec quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n’aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur…

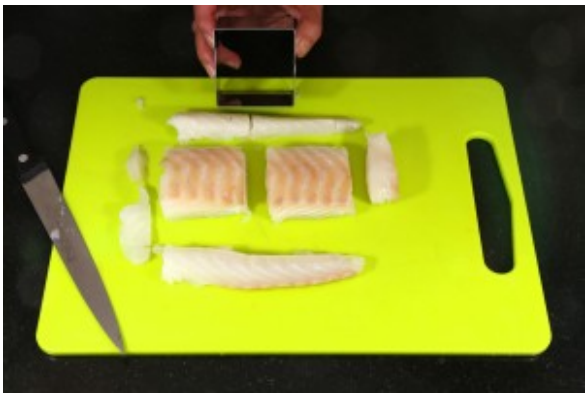
Puis rajoutez les basilic en fin de cuisson

4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l’emporte pièce comme modèle découpez

2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.

Détaillez le cabillaud à l’aide de l »emporte pièce



le cabillaud détaillé

- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.

Détaillez la pâte à l’aide du même emporte pièce

- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.

Posez un carré de crumble sur chaque morceau de cabillaud

- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.

Faire fondre 20 g de beurre

- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feux doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.

Déposez le cabillaud dans la poêle

- A l’aide d’une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en » feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l’usage de la spatule est obligatoire!

Retirez le cabillaud à l’aide d’une spatule

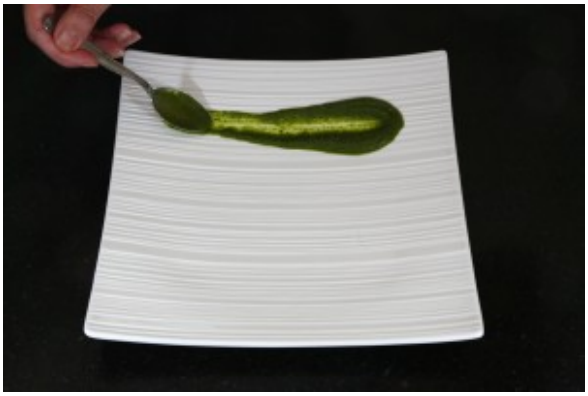
Déposez le sur une toile anti adhésive

- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

Le cabillaud est prêt à être dressé

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l'assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d'un seul mouvement.



A l'aide d'une petite cuillère faire un trait de pistou

- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du

mélange de légumes.

Faire en parallèle une ligne de légumes

- Puis déposez de part et d’autre du pistou les deux carrés de cabillaud.

Puis déposez deux pavés de cabillaud par assiette

- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

Décorez avec quelques feuilles de basilic

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

Sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arrêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les feuillets du poisson sèchent donnant alors une texture caoutchouteuse peu agréable à la dégustation.

Le terme « cabillaud » s'emploie pour désigner le poisson frais ou surgelé.

La morue est du cabillaud dont la chair a été séchée et salée. Il est donc nécessaire de bien dessaler la morue dans plusieurs eaux pendant 24 heures avant de la préparer.

Le « skrei » et le « stockfish » sont également du cabillaud. Le skrei est est un cabillaud qui vient frayer chaque année dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège: il est considéré par les chefs comme le « roi des cabillauds ».

Le stockfish est un mot utilisé pour désigner des filets de cabillaud séchés à l'air libre.