Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo (recette sous vide basse température)

Cette semaine je vous propose une recette facile de tous les jours que vous pourrez proposer également lors d'un repas plus élaboré car elle allie gourmandise et délicatesse. Les pois chiches et épinards amènent un côté original et sont merveilleusement relevés par le chorizo légèrement piquant.

Cabillaud, purée de pois chiche et épinards au chorizo

Tomes 1,2,3,4

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4, cliquez ici
- Pour le Tome 5, cliquez ici

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Ingrédients (pour 3 personnes)

- 360 g de dos de cabillaud (130 g par personne)
- une boîte de pois chiche de 400 g
- un gros oignon blanc ou jaune
- un oignon rouge
- 3 gousses d’ail
- trois poignées d’épinards et quelques pousses pour le dressage
- une cuillerée à soupe de paprika
- 10 tranches fines de chorizo piquant et 9 tranches supplémentaires (pour les chips de chorizo)

- huile d’olive
- piment d’Espelette

Préparation

Commencez par préparer la garniture:

- Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles. Réservez.

Coupez les 10 tranches de chorizo en petites lamelles

- Émincez l’oignon blanc.

Émincez les oignons.

- Épluchez les gousses d’ail.

Épluchez l’ail

- Faites revenir l’oignon blanc et l’ail dans une poêle avec de l’huile d’olive pendant quelques minutes . Les oignons doivent devenir translucides.

Faites revenir l’oignon blanc et l’ail dans une poêle

- Rajoutez 80 g de pois chiches égouttés et la cuillerée de paprika. Faites chauffer encore quelques minutes.

Faites chauffer encore quelques minutes

- Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d’huile d’olive et mixez finement.

Versez le tout dans un mixeur avec 5 cl d’huile d’olive et mixez finement

- Remettez la purée dans la poêle avec le reste des pois chiches et le chorizo haché.

Ajoutez le reste des pois chiches et le chorizo haché

- Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d’épinards encore trois minutes: les épinards doivent être juste « chiffonés ». Réservez hors du feu en attendant de réchauffer le tout pendant la cuisson du

poisson. N’oubliez pas de goûter et de rectifier l’assaisonnement en sel et poivre.

Chauffez à feu doux en rajoutant les trois poignées d’épinards

- Placez les tranches de chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200° pendant 5 mn. Surveillez bien pour ne pas les faire brûler: elles doivent être croustillantes Réservez..

Placez les tranches de chorizo restantes sur une surface anti adhésive et enfournez à 200°

- Coupez l’oignon rouge en fines rondelles.

Coupez l’oignon rouge en rondelles

- Faites revenir doucement les tranches d’oignon rouge dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Elles doivent rester croquantes. Réservez.

Faites revenir doucement les tranches d’oignon rouge dans une poêle

<u>Terminez par la préparation et la cuisson du cabillaud:</u>

- Coupez le dos de cabillaud en portions.

Coupez le dos de cabillaud en portions

- Faites mariner le cabillaud avec un peu d’huile d’olive et du piment d’Espelette.
    - Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n’aspire pas les liquides) laissez mariner le cabillaud pendant une heure au frais puis enveloppez-le dans du film alimentaire avant de le mettre sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.
    - Si vous possédez une machine type Multivac (qui n’aspire pas les liquides) mettez directement le cabillaud dans vos sachets avec un peu de marinade et mettez sous vide. Puis cuisez-le au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 52 degrés pendant 20 minutes.

Mettez-le à mariner pendant 15 mn

Dressage:

- Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l’assiette.

Déposez la garniture de pois chiche et épinards dans le fond de l’assiette

- Posez dessus le morceau de cabillaud.

Posez dessus le morceau de cabillaud

- Puis arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d’oignon rouge sur le cabillaud.

Arrangez les tranches de chorizo tout autour et quelques rondelles d’oignon rouge sur le cabillaud

- Agrémentez de quelques pousses d’épinards crus.

Agrémentez de quelques pousses d’épinards crus