

# Cabillaud au chorizo basse température , asperges du printemps et petits légumes

Aujourd'hui un petit plat de cabillaud accompagné de nos premières asperges et relevé par une sauce au chorizo montée à l'huile d'olive: un ensemble délicat, onctueux au palais comme toutes les recettes de Philippe Etchebest, meilleur ouvrier de France! C'est encore une recette inspirée de l'émission « Cauchemar en cuisine » que j'ai adaptée à la basse température. En effet si le chef propose à chaque fois une excellente recette pendant l'émission, les proportions ne sont jamais communiquées...



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](#)

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



Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température

## **Ingredients:** pour le Cabillaud au chorizo (6 personnes)

- un kilo de filet ou dos de cabillaud et des parures de poisson pour le fumet de poisson
- 150 g de chorizo doux
- environ 20 tomates cerises
- 2 bottes d'asperges
- 4 oignons nouveaux ou deux petits oignons (blancs ou rouges): environ 125 g
- des olives de lucques (l'olive lucques est une variété d'olive du Languedoc ayant une forme caractéristique en croissant de lune) ou des olives vertes
- ciboulette ciselée
- deux citrons verts
- parmesan en copeaux

- sel et poivre
- personnellement je rajoute quelques tomates confites: je trouve que cela du peps à la recette

### Pour le fumet et la sauce

- des parures de poisson
- une carotte
- un oignon
- un poireau
- un bouquet garni (vert de poireau, thym, persil, laurier)
- 20 cl de vin blanc
- eau
- huile d'olive ( 20 cl)

## **Matériel**

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

- 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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque

Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser 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

- **Si vous ne possédez pas ce matériel**, pas de panique: je vous propose de pocher le cabillaud dans le fumet soit dans un four vapeur (le chef le cuit à 52° dans un four vapeur pendant une heure)

## Préparation:

Commencez par le fumet de poisson que vous pouvez préparer la veille ou le matin pour le soir: en effet il va falloir en

congeler une partie pour le mettre sous vide avec la lotte. Si vous le gardez liquide il sera aspiré par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil...

- Nettoyez les légumes pour le fumet. Coupez la carottes en petits tronçons. Faire de même avec le poireau et gardez quelques feuilles vertes pour faire le bouquet garni. Coupez la branche de céleri également en morceaux et l'oignon en tranches.



- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.



Préparez le bouquet garni

- Faites revenir à l'huile d'olive les parures poisson. Ajoutez les légumes précédents .Puis déglacer au vin blanc et ajoutez quelques grains de poivre.



Versez les légumes sur les parures et faites revenir

- Mouillez à hauteur avec de l'eau et ajoutez 3 étoiles de badianes ainsi que le bouquet garni et mijotez à feu doux pendant 30 mn.



Mouillez à hauteur

- Ôtez du feu et passez au chinois étamine en foulant bien pour en extraire le jus.



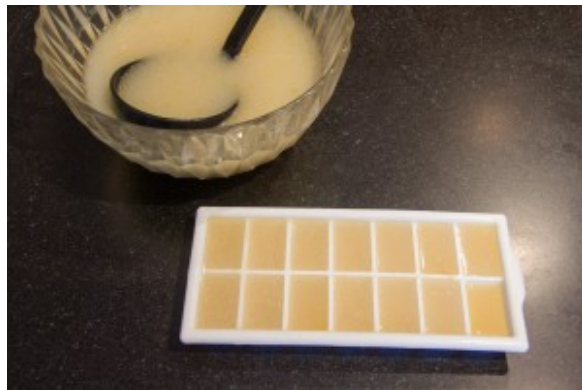
Passez le fumet et foulez-le

pour en extraire tous les  
sucs

- Réservez un quart de litre pour la sauce et congelez le reste si possible en petites portions. J'utilise des bacs à glace pour congeler le fond: si vous en avez une grosse quantité n'hésitez pas à le remettre à chauffer pour le réduire: il n'en sera que plus goûteux et prendra moins de place.



Le fumet est passé



Congelez une partie du fumet

### Le jour même

- Nettoyez les tomates cerises et ôtez le pédoncule. Réservez.





Nettoyez les tomates cerises

- Nettoyez les asperges. Coupez les en sifflets ou en tronçons.



Coupez les asperges en sifflets

- Les cuire à l'anglaise **deux minutes** (versez vos asperges dans l'eau bouillante bien salée pour deux minutes de cuisson). Rafraîchir à l'eau glacée à la fin de la cuisson . Égouttez et réservez. Gardez de côté quelques belles pointes pour le dressage.



Cuire les asperges à l'anglaise



Rafrâichir de suite les asperges à l'eau froide

- Épluchez et ciselez les deux petits oignons rouges (ou 4 oignons nouveaux).



Coupez l'oignon rouge en tranches

- Coupez le chorizo en petits dés.



Coupez le chorizo en petits dés.

- Faites revenir les oignons dans une poêle.



Faites revenir les oignons dans une poêle

- Quand les oignons sont translucides ajoutez les olives, le chorizo et les tomates confites.



Ajoutez les olives, le chorizo et les tomates

confites

- Puis ajoutez les asperges en morceaux (sauf les belles pointes que vous avez réservées après cuisson). Ajoutez enfin les tomates cerises; cuire encore deux minutes mais pas plus car les tomates cerises doivent rester croquantes. Réservez.



Ajoutez les asperges et tomates cerises



Cuire encore deux minutes

### La cuisson du poisson

- Tronçonnez le filet de cabillaud. Assaisonnez avec du sel et piment d'Espelette.



Tronçonnez le filet de cabillaud



Tronçonnez le filet de cabillaud

- Posez les filets sur du film étirable. Posez les bien sur le bord du film et roulez les de manière à former des boudins; si vous les pochez vous ficellerez les extrémités (opération pas nécessaire pour la cuisson sous vide). Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d'épaisseur et donc un beau boudin!



Posez les bien au bord du film



Roulez les de manière à former des boudins

- Mettez le ou les boudins sous vide avec les glaçons de fumet préparés la veille. Comptez 2 à 3 glaçons par sachet.



Mettre le cabillaud sous vide avec 4 cubes de fumet de poisson

- Cuire basse température 15 mn à 52° . **Si vous ne possédez pas le matériel** spécifique, pas de panique: je vous propose de pocher les boudins de cabillaud. Avec une petite aiguille piquez le boudin de quelques trous: cela va permettre au fumet de parfumer votre poisson ce qui ne sera pas le cas si il est enveloppé

hermétiquement dans le film alimentaire. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moitié et pochez les boudins pendant 10 mn . Je vous conseille également de préchauffer vos assiettes à 60° au four.



Anova sous vide circulator

### **Derniers préparatifs**

- Taillez des copeaux de parmesan.



Taillez des copeaux de parmesan

- Faites réchauffer un quart de litre de fumet puis ajoutez l'huile d'olive et battre au fouet puis bien lier le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un citron vert. Rectifiez l'assaisonnement.



Chauffez le fumet



Mélangez l'huile d'olive  
avec le fumet

- Ajoutez la sauce à votre poêlée de légumes.



Ajoutez tous les légumes et  
le chorizo à la sauce

- Ôtez le sachet de cuisson du poisson du bain marie;  
ouvrez le et tronçonnez le boudin en portions. N'oubliez



pas d'enlever le film alimentaire!



Tronçonnez le boudin en portions

- Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse.



Disposez le poisson au milieu de l'assiette creuse

- Versez la sauce aux légumes et chorizo sur le poisson.



Versez la sauce aux légumes  
et chorizo sur le poisson

- Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan... C'est TOP savoureux.



Terminez par les pointes d'asperges, la ciboulette ciselée et les copeaux de parmesan



Cabillaud au chorizo, asperges du printemps basse température