

# Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

C'est la saison du skrei! Mais qu'est-ce donc le skrei? C'est un cabillaud qui entreprend un long voyage de plusieurs centaines de kilomètres, quittant la mer des Barents pour se rendre aux îles Lofoten, situées en Norvège dans le but de se reproduire. Seul le cabillaud capturé à ce moment précis peut être qualifié de 'skrei'.

La qualité du skrei surpasse celle du cabillaud: il est souvent surnommé par les chefs « le roi des cabillauds » grâce à la délicatesse, la fermeté et la blancheur de sa chair. Le skrei est uniquement disponible quelques semaines par an, de janvier à fin mars...Il faut donc en profiter dès maintenant!

Je vous en propose une recette facile, très goûteuse du chef Philippe Meyers (restaurant Philippe Meyers , une étoile, à Braine l'Alleud en Belgique) que j'ai apprise lors d'un atelier « poisson » dans son restaurant. Ce plat est juste exquis...

Si vous habitez en Belgique n'hésitez pas à vous inscrire aux cours mensuels du chef qui sont une mine d'or de gourmandises et d'enseignements culinaires de qualité, ou de vous régaler à sa table! Pour vous inscrire aux cours voir l'adresse enfin d'article.



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

## Ingrédients: pour 4 personnes

- un beau dos de skrei d'environ 800 g, détaillé en 4 portions et sans peau
- 4 tomates
- 2 échalotes
- 50 cl de vin blanc
- 50 cl de crème fraîche liquide entière
- quelques brins de ciboulette
- sel
- poivre

## Préparation

Commencez par monder les tomates ( en ôter la peau et les pépins):

- A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate.



A l'aide d'un petit couteau tracez une petite croix sur la base de chaque tomate

- Faites chauffer de l'eau. Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante.



Puis pochez les tomates une minute dans l'eau bouillante

- Pelez les tomates et coupez-les en quatre. Ôtez les pépins. Vous obtenez quatre « pétales » par tomate.



Pelez les tomates et ôtez les pépins

- Ciselez les échalotes.



- Disposez les morceaux de cabillaud dans un plat. Recouvrez chaque morceau de quatre pétales de tomate. Salez et poivrez. Versez le vin blanc et disposez l'échalote ciselée dans le vin. Enfournez à 170° pendant 12 mn.



Disposez les morceaux de cabillaud dans un plat

- Puis récupérez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez la crème et faites réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère comme une crème anglaise. Pendant ce temps posez une feuille de papier aluminium sur le poisson et réservez au four à 60°, le temps de finaliser la sauce.



Rôti porc basse température

- Ciselez la ciboulette.



Hachez finement la ciboulette

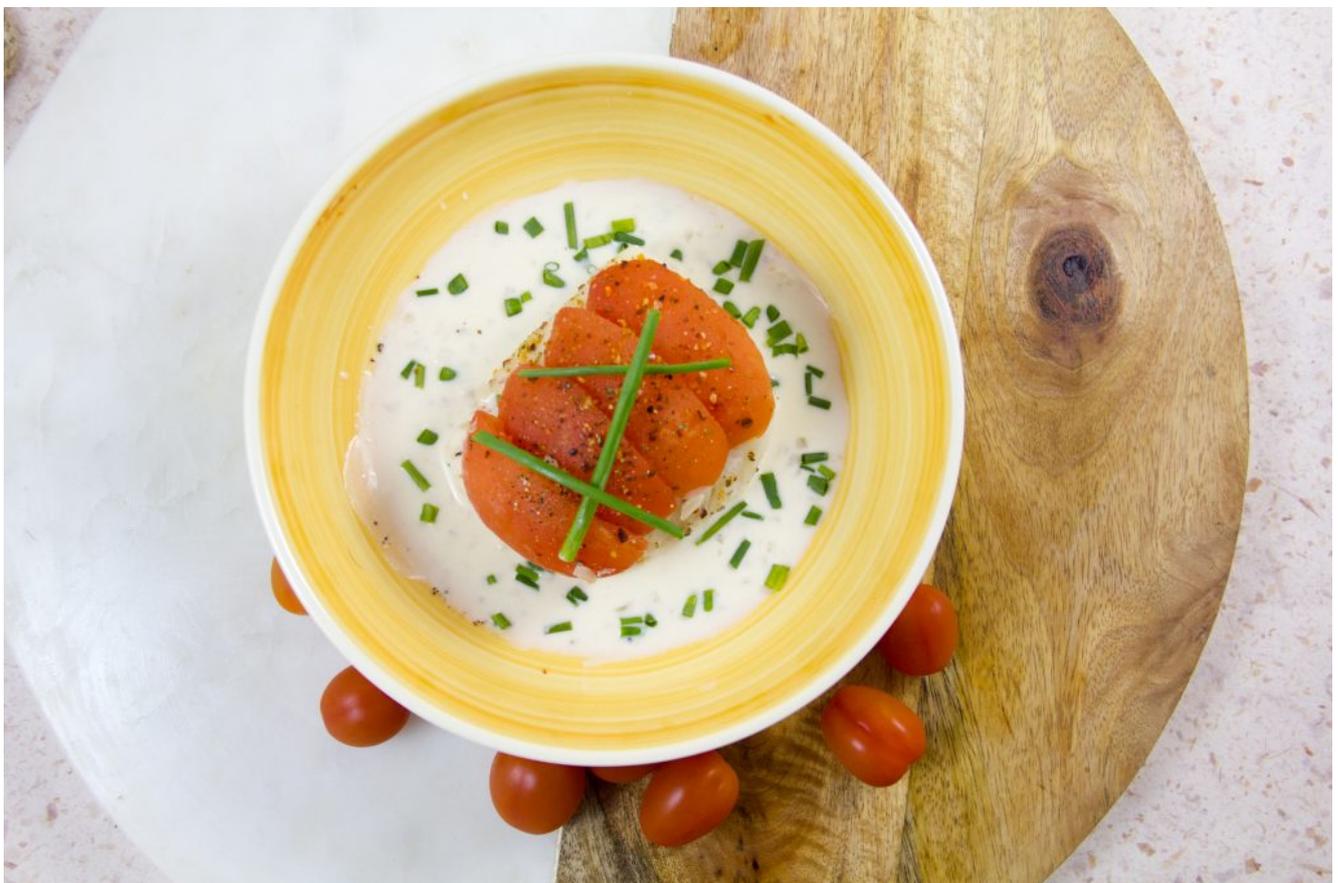
- Ajoutez la ciboulette à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.



Ajoutez la ciboulette à la sauce.

## Dressage

- Déposez un morceau de poisson au milieu d'une assiette creuse puis versez la sauce tout autour. Décorez avec quelques brins de ciboulette... Simple, délicieux...



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote



Dos de Skrei aux tomates, sauce crémeuse à l'échalote

## **Restaurant Philippe Meyers, une étoile**

Pour la carte et les formations de cuisine cliquez [ici](#)

[philippe.meyers@gmail.com](mailto:philippe.meyers@gmail.com)

+32 2 384 83 18

6 rue Doyen Van Belle  
1420 Braine L'Alleud  
Belgique

Fermeture :

Le samedi midi, le dimanche, le lundi et jours fériés



restaurant Philippe Meyers

---

# 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 Cuisueur 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.



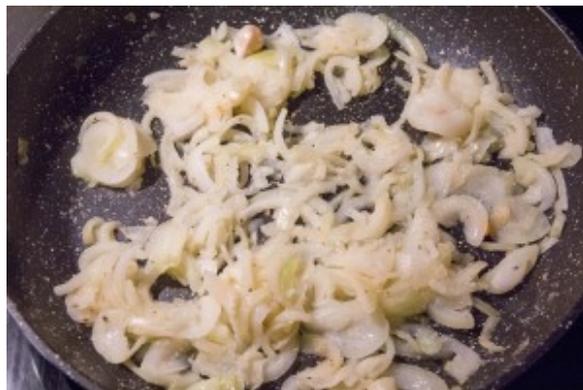
Émincez les oignons.

- 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

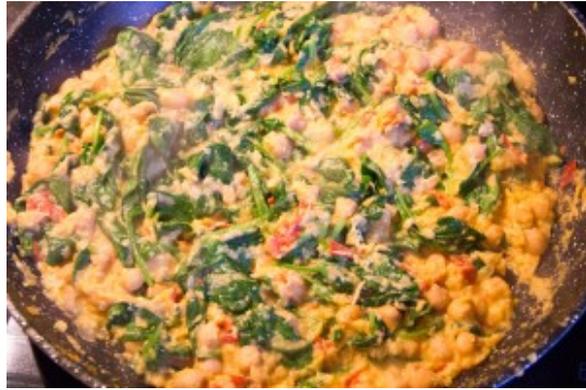
- Remettez la purée dans la poêle avec le reste des pois chiches et le chorizo haché.



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 « chiffonnés ». 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

Terminez par la préparation et la cuisson du cabillaud:

- 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

---

# Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

J'adore le poisson et en Belgique le poisson roi, c'est le cabillaud: il est d'une qualité exceptionnelle et je le cuisine de plein de façons différentes. Dans cette recette j'utilise la cuisson sous vide basse température mais je vous propose aussi un mode de cuisson traditionnel pour obtenir un poisson bien fondant. Voici mon inspiration du jour!

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleures recettes basse température.



Tomes 1, 2, 3,  
4, 5

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 » , « Ma cuisine basse température-Tome 4 » et enfin « Ma Cuisine basse Température, Best Of- Tome 5 » 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 en pas à pas imagées comme dans le blog.



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

## **Ingrédients pour le Tournedos de cabillaud (6 personnes)**

- dos de cabillaud (comptez 180 g par personne)
- piment d'Espelette

- deux aubergines
- deux cuillerées à soupe rase de tahini: c'est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame broyées, avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- huile d'olive
- thym
- deux poivrons
- 4 petits oignons jeunes (cébettes)
- deux tomates si vous vous désirez les sécher vous-même ou quelques tomates séchées achetées dans le commerce. Pour la recette des tomates séchées confites cliquez **ici**.
- une grosse échalote
- du soja salé et du soja sucré: en proportion comptez 2/3 de sucré et 1/3 de salé
- deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- du gingembre (environ deux à trois centimètres)
- 3 gousses d'ail
- un citron vert
- du pain de mie sans croûte
- une aubergine sicilienne: ce sont des aubergines bien rondes, d'un violet plus pâle qui vire au blanc vers le pédoncule. Leur goût est plus doux que les aubergines classiques et elles sont bien plus fondantes en bouche.



aubergine  
sicilienne

- 2 ou 3 glaçons (environ 10 cl) de fumet de poisson fait

maison, c'est tellement meilleur. Pour la recette du fumet de poisson cliquez [ici](#).

## 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 trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisneur 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

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

## Préparation:

Commencez par la préparation des légumes.

- Coupez les aubergines classiques en deux. Incisez la chair en surface à l'aide d'un petit couteau en dessinant des croisillons. Puis laquez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.



Coupez les aubergines en deux

- Saupoudrez de thym et passez au four à 180° pendant 50 mn.



Saupoudrez les aubergines de thym

- Coupez l'aubergine de Sicile en tranches. Puis faites revenir les tranches dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites attention à la cuisson de manière à ne pas les brûler. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.



Les tranches d'aubergines  
sont bien fondantes

- Émincez l'échalote en brunoise (petits dés de 2mm de côtés).



Émincez l'échalote.

- Coupez les poivrons en lamelles.



Coupez les poivrons en  
lamelles

- Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive puis rajoutez les poivrons.



Ajoutez les poivrons

- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



Les poivrons sont cuits

- Ciselez les cébettes.



## Ciselez les cébettes

- Sortez les demi aubergines du four et grattez l'intérieur avec une cuillère pour en récupérer la chair. **N'utilisez pas la peau** qui donnera trop d'amertume. Mixez la chair des aubergines avec **la moitié** des cébettes ciselées et deux cuillerées à soupe rase de tahini. Si l'ensemble est un peu épais, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile d'olive. En fin de mixage, rajoutez la deuxième partie des cébettes et réservez.



Mixez la chair des aubergines avec une partie des cébettes ciselées

- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.



Badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu

- Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à  $180^{\circ}$  pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.



Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à  $180^{\circ}$  pendant 8 mn

### La cuisson du poisson

- Assaisonnez le cabillaud avec du sel et piment d'Espelette. Posez-le sur le bord d'un film alimentaire et roulez de manière à former un boudin bien serré. 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. Mettez le sous vide avec les glaçons de fumet de poisson. . Cuire au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur 15 mn à 52°.



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

- Préparez la marinade. Versez le soja dans un grand récipient et râpez le gingembre et les gousses d'ail au dessus. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.



Préparez la marinade

- Prélevez 20 cl de cette marinade et faites-la réduire de manière à ce qu'elle soit légèrement sirupeuse. Réservez.



Faire réduire la marinade

- En fin de cuisson détaillez le dos de cabillaud en tronçons sans ôter le film qui l'entoure. Le cabillaud est un poisson très fragile: si vous ôtez le film, il ne se tiendra plus et se morcellera en petits morceaux...



Détaillez le dos de cabillaud en tronçons sans ôter le film qui l'entoure

- Faites mariner les tronçons de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn. Puis, cette fois ôtez délicatement le film étirable (**n'oubliez pas de la faire!**) et faites revenir le cabillaud dans une poêle anti adhésive une minute de chaque côté. **Manipulez les tronçons de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'ils ne se cassent pas.** Pendant la cuisson du poisson faites réchauffer l'ensemble de la garniture (caviar d'aubergine, rondelles d'aubergine de

Sicile, poivrons, sauce réduite et tomates confites).



Faites mariner les tranches de cabillaud dans la marinade pendant 30 mn

## Dressage

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine. Puis posez les tronçons de cabillaud au centre de la rondelle d'aubergine. Entourez le tout de poivrons. Disposez votre tranche de pain de mie craquante sur le côté ainsi que quelques tomates confites ou séchées sur le dessus. Complétez avec un trait de caviar d'aubergine sur le côté, quelques points de marinade réduite et zestez un peu de citron vert par dessus. Bon appétit!



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons



Tournedos de cabillaud au gingembre et sa poêlée de poivrons, aubergines en deux façons

---

## Carpaccio saumon et cabillaud, perles de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

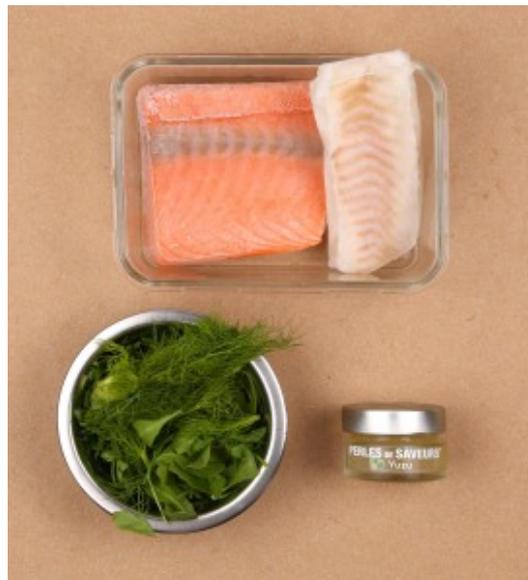


Carpaccio de saumon et cabillaud, perles de yuzu et sorbet fenouil

**Ingrédients** pour 5 personnes:

## 1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon ( à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade ( à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)



Ingrédients poissons et dressage

## 2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre



Ingrédients vinaigrette à la menthe

### 3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf



Ingrédients sorbet fenouil

## Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

## Préparation:

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranche fines

### 1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.



Mettre tous les ingrédients dans une casserole

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.



Filtrez et réservez

## 2/Le sorbet ( à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.



Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.



Passez le fenouil  
à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.



Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron
-



Pressez les citrons

- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.



Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.

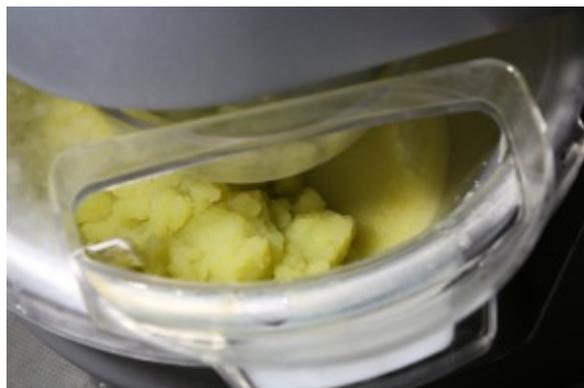


Montez les blancs  
d'œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron.  
Turbiniez.



Début du turbinage: la  
préparation est liquide



Le sorbet à la bonne texture...pour incorporer le blanc d'oeuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

### 3/Le carpaccio de poisson ( préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse,

aidez vous avec un torchon.



Aidez vous avec le torchon pour vous assurer un bonne prise en main.

- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.



Détaillez le poisson en lamelles

- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.



Coupez les lamelles en carrés réguliers

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.

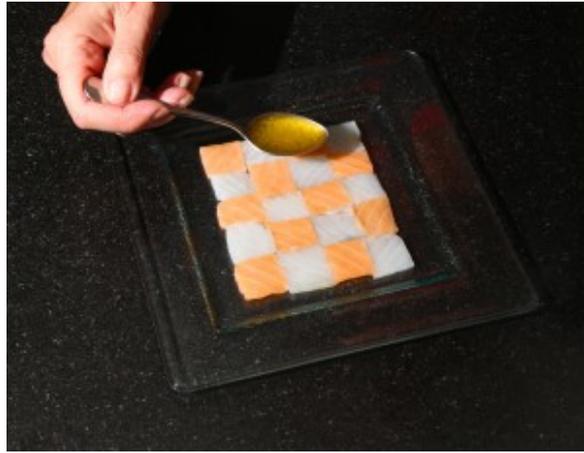


Au fur et à mesure déposez en damier dans l'assiette de présentation

- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

### **Dressage final:**

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.



Assaisonnez le carpaccio de vinaigrette

- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.



Parsemez de perles de yuzu

- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.



Déposez quelques feuilles tendres au milieu

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.



Finissez avec une boule de sorbet et décorez avec une feuille tendre de fenouil

### **Le saviez vous?**

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement

parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

---

## **Timbale de poisson Thaïlandaise ou Mok Pa**

J'ai goûté récemment au marché Thaïlandais de Waterloo des petits pâtés de poisson qui étaient particulièrement savoureux et dont voici la recette. Ce plat, cuit à la vapeur, est servi traditionnellement dans des petits paniers de feuilles de bananier. Celles ci étant parfois difficiles à trouver, vous pouvez cuire ces timbales dans des ramequins en aluminium ou des coupelles à flan.

Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse ( à servir avec une cuillère car la feuille de banane n'est pas comestible).



Mok Pa

**Difficulté: facile**

# Ingrédients ( pour environ 6 à 8 ramequins ou 12 à 16 petites bouchées en feuille de bananier)

- un petit chou chinois
- de la pâte de curry rouge (ou vert selon votre goût): environ deux belles cuillerées à soupe
- 50 cl de lait de coco (25 cl pour le mélange et 25 cl pour la réduction)
- 2 bâtons de citronnelle
- 2 échalotes
- 3 œufs
- une cuillerée à soupe de nuoc môm
- une cuillère à soupe de sucre de palme ( le sucre de palme se présente sous forme de galet à râper; si vous n'en trouvez pas utilisez du sucre en poudre)
- du basilic thai (il a une saveur légèrement anisé)
- 5 feuilles de kaffir (feuilles de citron combava)
- 400 gr de dos de cabillaud
- des feuilles de bananier ( facultatif)

Tous ces ingrédients particuliers s'achètent dans les boutiques asiatiques. Les feuilles de kaffir sont généralement surgelées ainsi que les feuilles de bananes mais parfois on peut en trouver des fraîches...



Ingrédients Mok Pa

**Matériel:** ( pour la préparation des paniers en feuilles de

bananiers)

- une sous tasse à café
- des petites piques apéritives

## Préparation:

Si vous optez pour la préparation en feuille de bananier il vous faut préparer les petits paniers.

- Découpez dans la feuille de bananier à l'aide d'une sous tasse des cercles d'environ 12 cm de diamètre.



Découpez des ronds dans les feuilles de bananes

- Puis formez les 4 coins en repliant la feuille de bananier sur elle même et piquez un cure dent en bois dans la feuille repliée ( un cure dent pour chaque coin) pour la maintenir en place.



Pliez un à prés l'autre les

## coins de la feuille

- Cliquez sur la photo ci dessous pour obtenir un agrandissement de l'image: cela vous permettra de mieux voir le pliage des coins.



Un petit panier

- Coupez grossièrement les tiges de citronnelle.



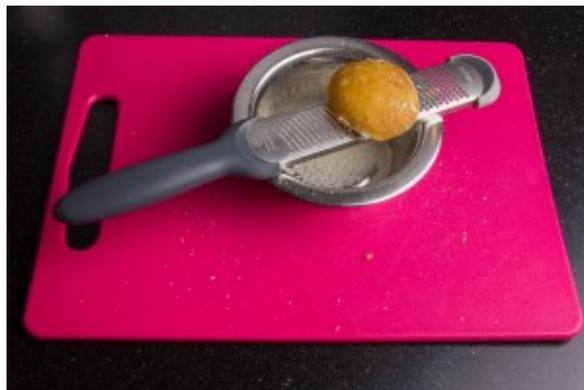
Coupez grossièrement la citronnelle

- Épluchez l'échalote et faire de même.



Faire de même avec  
l'échalote

- Râpez le sucre de palme ( environ une cuillerée à soupe).



Râpez le sucre de palme

- Coupez le cabillaud en petits dés.



Coupez le cabillaud en  
petits dés

- Dans un mixeur réunissez les éléments suivants: les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, les feuilles de kaffir dont vous aurez ôté la tige centrale, le nuoc mam et le sucre. Mixez bien le tout.



Mixez les échalotes, la citronnelle, le lait de coco, les œufs, la pâte de curry, le nuoc mam et le sucre

- Puis rajoutez les dés de cabillaud au mélange précédent. Réservez au frais.



Ajoutez les dés de poisson au mélange œufs/ herbes/ lait de coco/pâte de curry

- Coupez les feuilles de chou en fines lamelles.



Coupez le chou

- Faites chauffer de l'eau à ébullition et plongez y les feuilles de chou 2 minutes pour les ramollir.



Faire blanchir le chou

- Égouttez les feuilles de chou et essorez les bien pour en extraire le maximum d'eau.



Égouttez bien le chou

- Émincez quelques feuilles de basilic thaï. Réservez.



Ciselez les feuilles de basilic thaï

- Dans chaque petit panier ( ou ramequin) déposez un peu de chou et un peu de basilic thaï puis remplissez avec le mélange poisson, lait de coco, curry rouge. Cuire 10 à 15 mn à la vapeur ( au choix: panier chinois, four vapeur, couscoussier, appareil vapeur...)



- Pendant la cuisson du poisson faire chauffer le lait de coco (25 cl) pour le réduire de moitié.



Faire réduire le lait de coco de moitié

- A la sortie de la cuisson vapeur, videz l'eau résiduelle de cuisson des paniers, s'il y a lieu. Puis versez un peu de lait de coco réduit sur chaque panier et déposez un peu de feuilles de basilic thai ciselées. C'est prêt! Ces petites bouchées font un excellent apéritif ou une entrée exotique colorée et goûteuse. La feuille de bananier ne se mange pas donc servez les avec une petite cuillère.



Mok Pa

---

# Soupe rafraîchissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

Avec les chaleurs de l'été quoi de plus agréable qu'une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.



Soupe rafraîchissante tomates et fraises, pétales de cabillaud

## Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût

- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud



---

## Matériel

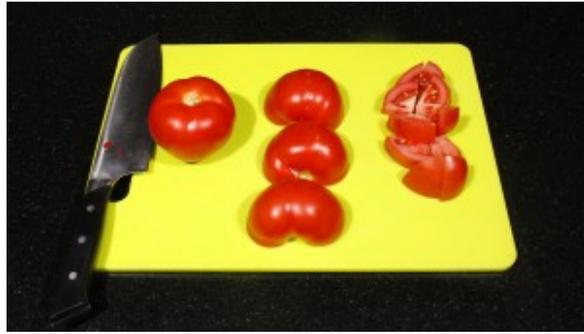
- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer



Spatule coudée

## Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.



Coupez les tomates en quartiers

- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.



Équeutez les fraises

- Épluchez l'échalote et émincez la.



Émincez l'échalote.

- Épluchez l'oignon et émincez le grossièrement.



Emincez les oignons.

- Dans une grande casserole faire chauffer un petit filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.



Faire revenir oignon et échalote.

- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.



Cuire à feu doux 45 mn.

- A la fin de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez les brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.



Mixer la préparation après cuisson.

- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés ( morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.



- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire

revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.



- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.



- 
- A l'aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux ( pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.



Râpez le zeste d'un citron vert

## Dressage :

- Au moment du service versez la soupe fraîche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.



- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.



- Il ne vous reste plus qu'à déguster!

---

# Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

Voici une entrée de mousseline toute légère, délicate et bien relevée par l'ail des ours. C'est la pleine saison pour cette plante sauvage qui aime l'humidité et pousse dans les sous bois.

Contrairement à l'ail que nous connaissons il ne se présente pas en gousse; ce sont ses feuilles et fleurs qui ont un goût d'ail très prononcé, sans avoir les inconvénients digestifs de l'ail. Les feuilles ressemblent beaucoup au muguet. Attention ! Ne le confondez pas avec ce dernier qui est toxique !



Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail des ours

La recette est donnée pour 6 personnes.

## Matériel:

Vous aurez besoin de moules anti adhésifs type Flexipan. J'utilise des petits moules à charlotte que je pose dans un

grand plat rempli d'eau ( les mousseline cuisent au bain marie). Comme la plaque des moules est plus grande que mon plat, je rabat la partie qui dépasse sur la partie qui est dans le plat...Mais vous pouvez aussi utiliser des moules individuels .



### **Ingrédients pour le pistou d'ail des ours:**

- 50 g d'ail des ours
- 30 g de pignon
- 10 cl d'huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre de riz



Ingrédients



Vinaigre de riz

### **Préparation du pistou:**

Le pistou se prépare comme un pistou classique; vous pouvez le préparer la veille et le conserver au frais.

- Coupez les feuilles grossièrement.



Détaillez grossièrement les feuilles

- Puis mixez les feuilles avec les pignons , le vinaigre et l'huile d'olive. Goûtez la préparation et rectifiez l'assaisonnement. Le pistou est prêt: réservez le.



Mixez tous les ingrédients

### **Ingrédients pour la mousseline de cabillaud:**

- 350 de filet de cabillaud
- 30 cl de crème fraîche entière bien **froide!**
- 2 blancs d'oeuf
- sel, poivre
- 200 g de crevette grises



Ingrédients mousseline

### **Préparation de la mousseline:**

Pour la réussite de cette préparation il est important que tout les ingrédients soient bien froids.

- Préchauffez votre four à 160°.
- Coupez le poisson en petits morceaux.



Coupez les poisson en morceaux.

- Puis mixez le poisson. Si vous avez un hachoir je vous conseille de passer le poisson d'abord au hachoir ( grille fine) puis de le remettre au froid une demi heure avant de le mixer. Vous aurez ainsi une farce plus fine et surtout vous éviterez de surchauffer la chair du poisson avec le mixeur. En fin de mixage ajoutez les blancs d'œufs et remettez au froid 20 mn avant d'incorporer la crème fraîche.



Mixer le poisson avec les oeufs

- Puis dans un bol passé au froid incorporez la crème fraîche froide par petites quantités.



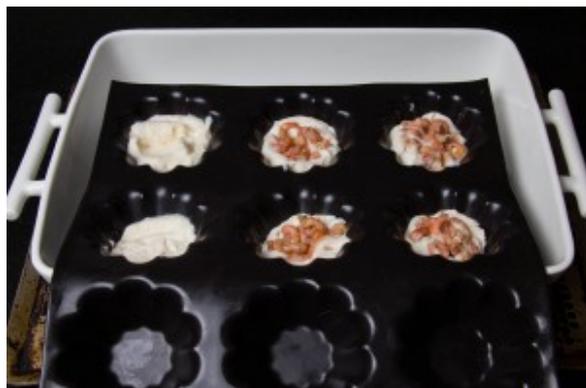
Puis ajoutez la crème fraîche

- N'oubliez pas de goûter la farce obtenue pour rectifier l'assaisonnement.
- Versez la mousseline à mi hauteur des moules.



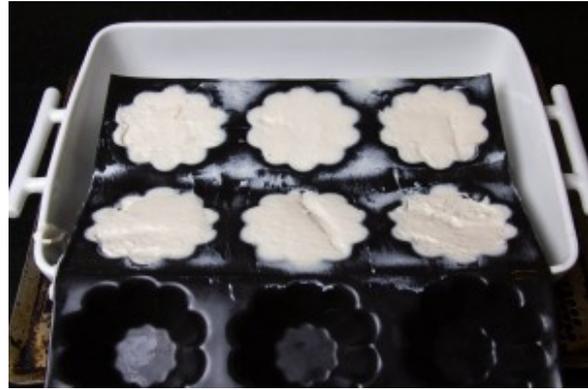
Versez la préparation dans les moules

- Puis disposez des crevettes grises au centre.



Déposez les crevettes grises

- Recouvrez de mousseline et lissez le dessus avec une spatule.



Lissez le dessus

- Refermez la partie du moule en trop. Si vous utilisez des moules individuels protégez le dessus de vos mousselines avec une feuille de papier aluminium que vous aurez au préalable beurrée. Cela évitera que le dessus des mousselines ne colore.



- Versez de l'eau bien chaude dans le plat, autour du moule.



Versez l'eau chaude dans le moule

- Enfournez pour 25 à 30 mn à 160°.

### **Dressage:**

- Démoulez vos mousselines et disposez les sur l'assiette. A l'aide d'une cuillère faite un beau trait de pistou et parsemez de crevettes grises.



Mousseline de cabillaud aux crevettes grises, pistou à l'ail

des ours

---

# Carpaccio saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

Beaucoup de fraîcheur dans cette entrée classique mais rehaussée par le très parfumé et étonnant sorbet au fenouil qui se marie parfaitement avec le poisson. La préparation d'une partie des ingrédients de cette recette se fait la veille en raison du passage en congélation ou du temps d'infusion.

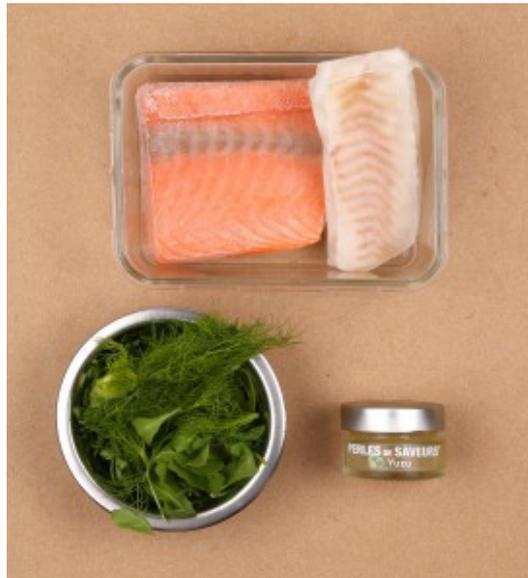


Carpaccio de saumon et cabillaud, perle de yuzu et sorbet fenouil

**Ingrédients** pour 5 personnes:

## 1/le carpaccio de poisson

- 300 g de dos de saumon ( à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- 300 g de cabillaud ou de dorade ( à congeler la veille pour faciliter la découpe du poisson en tranche fines)
- Une boîte de perle de yuzu (si vous avez des difficultés pour le trouver, vous pouvez vous le procurer sur internet: <http://www.meilleurduchef.com>)



Ingrédients poissons et dressage

## 2/vinaigrette menthe

- 5 g de sucre brun
- 1 dl de jus de citron
- 5 cl de d'huile d'olive
- 10 g de menthe fraîche
- sel
- poivre



Ingrédients vinaigrette à la menthe

### 3/sorbet fenouil

- 3 ou 4 gros bulbes de fenouil pour obtenir : 30 cl de jus de fenouil
- 5 cl de jus de citron vert
- 5 cl d'eau
- 10 g de sucre
- poivre thymut (mais vous pouvez utiliser la variété que vous préférez)
- un blanc d'œuf



Ingrédients sorbet fenouil

## Matériel:

- passoire
- centrifugeuse
- sorbetière ou méthode manuelle (voir explication plus bas)

## Préparation:

- La veille n'oubliez pas de congeler votre poisson pour faciliter sa découpe en tranches fines

### 1/La vinaigrette (à faire la veille ou quelques heures à l'avance)

- Dans une casserole versez tous les ingrédients et portez à ébullition.



Mettre tous les ingrédients dans une casserole

- Ôtez alors la casserole du feu. Recouvrez la casserole de film étirable ou d'un couvercle étanche et laissez refroidir à température (au moins 30 mn) .
- Filtrez la préparation refroidie; réservez au frais.



Filtrez et réservez

## 2/Le sorbet ( à faire la veille)

- Détaillez le fenouil en morceaux.



Détaillez le fenouil en morceaux

- Passez le fenouil à la centrifugeuse pour obtenir 30 cl de jus de fenouil.



Passez le fenouil  
à la centrifugeuse

- Faire chauffer 5 cl d'eau et 10 g de sucre dans un casserole pour obtenir un sirop.



Faire un sirop léger

- Laisser refroidir à température ambiante.
- Pressez les citrons pour obtenir 5 cl de jus de citron
-



Pressez les citrons

- Ajoutez le jus de fenouil (30 cl) et le jus de citron (5 cl) au sirop refroidi.



Ajoutez le jus de citron et de fenouil au sirop refroidi

- Montez le blanc d'œuf en neige.

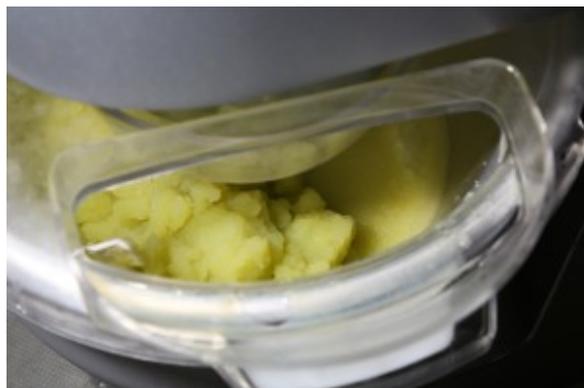


Montez les blancs  
d'œuf en neige

- Dans la sorbetière versez le sirop de fenouil et citron.  
Turbiniez.



Début du turbinage: la  
préparation est liquide



Le sorbet à la bonne texture...pour incorporer le blanc d'oeuf en neige

- Quand le mélange a épaissi, incorporez délicatement le blanc en neige; assaisonnez de poivre selon votre goût.



Ajoutez le blanc en neige

- Le mélange terminé versez-le dans un récipient hermétique et mettre au congélateur.

Si vous n'avez pas de sorbetière la méthode suivante donne de bons résultats mais elle exige de la constance: versez le sirop de fenouil et citron dans un récipient pouvant aller au congélateur. Recouvrez le au contact de film alimentaire et mettre au congélateur. Il va falloir surveiller cette préparation très régulièrement (toutes les 30 mn) et à chaque fois à l'aide d'une fourchette grattez la surface, des bords vers l'intérieur. A chaque fois recouvrez au contact de film alimentaire. Quand la préparation a un peu épaissi incorporez délicatement le blanc en neige; remettez au congélateur et renouvelez l'opération 4 à 5 fois (grattage) toutes les 30 mn. Couvrez laissez finir de prendre sans plus toucher.

### 3/Le carpaccio de poisson ( préparation le jour même)

- Sortez le poisson du congélateur. Pour assurer une bonne tenue en main du poisson et évitez qu'il ne glisse,

aidez vous avec un torchon.



Aidez vous avec le torchon pour vous assurer un bonne prise en main.

- Détaillez les poissons en tranches assez fines avec un grand couteau qui coupe bien.



Détaillez le poisson en lamelles

- Puis détaillez régulièrement les tranches en carrés de 2 cm sur 2 cm.



Coupez les lamelles en carrés réguliers

- Au fur et à mesure de la découpe disposez les carrés en damier dans l'assiette de présentation.



Au fur et à mesure déposez en damier dans l'assiette de présentation

- Au fur et à mesure réservez les assiettes terminées au frais.

### **Dressage final:**

- Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 mn avant de dresser de manière à ce qu'il soit facile à mouler avec une cuillère.
- Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.



Assaisonnez le carpaccio de vinaigrette

- Parsemez les damiers de carpaccio de perles de yuzu.



Parsemez de perles de yuzu

- Déposez au milieu un petit nid de cerfeuil et salade.



Déposez quelques feuilles tendres au milieu

- Puis posez une boule de sorbet fenouil sur la salade. Décorez avec des pluches de fenouil.



Finissez avec une boule de sorbet et décorez avec une feuille tendre de fenouil

### **Le saviez vous?**

Quand vous achetez de fenouil choisissez de préférence des petits bulbes, qui sont nettement plus tendres que les gros. Les feuilles , très fines, doivent être bien vertes et fraîches.

Le fenouil est un légume au goût anisé originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs. Il est consommé dans ces régions depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains.

Toutefois, le bulbe de fenouil (lequel n'est pas à proprement

parler un bulbe, mais un renflement à la base de la tige) tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Il résulte plutôt d'un long processus de sélection entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels. L'Italie demeure le pays où on en consomme, produit et exporte le plus.

Sources: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

---

## **Cabillaud aux accents de la méditerranée**

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.



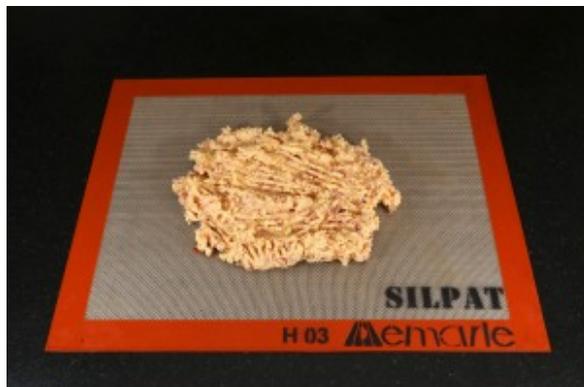
Versez la chapelure

- 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 dès 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

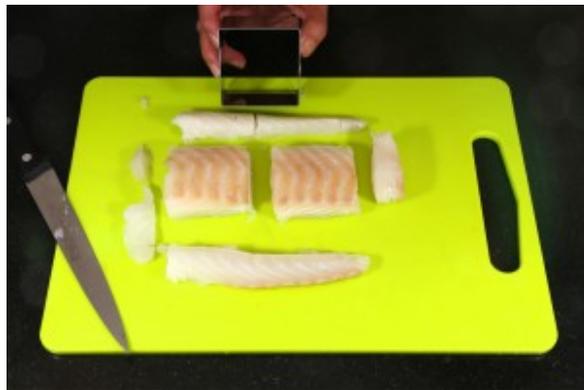
#### **4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:**

- 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 feu 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

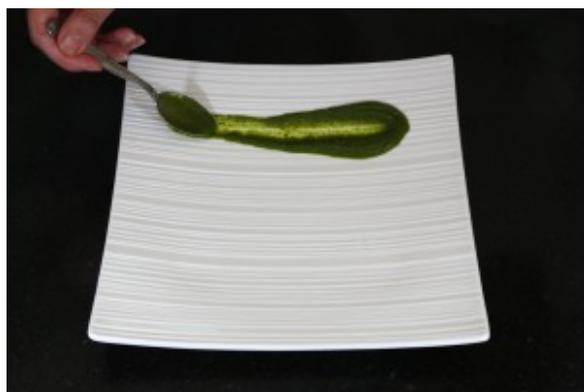
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.



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 arêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les filets 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 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.