

# 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 œufs

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



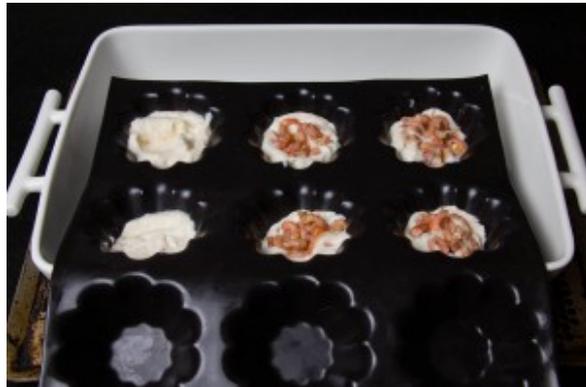
Puis ajoutez la crème fraîche

- 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

---

## Le pistou

Le pistou est une sauce d'origine méditerranéenne à base de basilic pilé, d'ail et d'huile d'olive. Dans certaines régions, comme à Nice, on y rajoute des pignons et du parmesan.

Il est bien sur utilisé pour la soupe au pistou mais également en accompagnement pour les pâtes, les raviolis.

Je l'utilise aussi en assaisonnement, mélangé à une vinaigrette pour relever une sauce salade ou sur des toast à l'apéritif en complément d'une crudité ( tomates, radis...).

Le pistou ne doit pas être cuit mais mélangé à un plat chaud , juste avant de le servir : en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...Donc mélangez le aux pâtes ou à la soupe au dernier moment.

### **Ingrédients:**

- 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

### **Matériel:**

- Un pilon et un mortier pour les puristes ou tout simplement un mixeur

### **Préparation:**

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.
- 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 et conservez dans un récipient hermétique au frais. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours.

### **Le petit plus:**

N'hésitez pas à tester d'autres mélanges et faites travailler votre imagination! La cuisine est en constante évolution n'en déplaise aux puristes...

Vous pouvez tester les mélanges suivants:

- roquette, pecorino, pistaches
- artichaut, ail, noisettes, persil
- coriandre, ail , parmesan, pignons
- etc, etc...

---

# 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.

**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)

## **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

## **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

## **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.

- 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.
- 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.

## **2/ Le crumble au chorizo:**

- Hachez finement le chorizo.
- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d'une crème.
- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli
- Puis incorporez le blanc d'œuf.
- Versez la chapelure . Mélangez.
- Puis terminez par le parmesan.
- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.
- Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie ( 2 à 3 mm d'épaisseur).
- 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.
- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.
- Coupez les tomates cerises en quatre.
- Ciselez finement le basilic.
- Taillez l'échalote en tous petits dés.
- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d'huile d'olive 3 mn.
- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.
- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.
- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.
- 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...

#### **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.
- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.
- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.
- Faites chauffer le grill de votre four.

- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau 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.
- 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!
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.

### **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.
- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du mélange de légumes.
- Puis déposez de part et d'autre du pistou les deux carrés de cabillaud.
- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.

### **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 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.