

# Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l'orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

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



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”](#) et [“Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3”](#). 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](#)

## Matériel

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

[amazon asin=B00187DV14]

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

[amazon asin=B071NH5D13]

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, 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”**



Home de Multivac

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- 1 jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

# Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 5 minutes. Égouttez.



Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d'œuf, l'œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.



Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d'enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.



Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir...



Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles (comme les épluchures) et réservez-les.





Gardez de côté des lamelles  
de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.



Taillez le restant des  
carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.



Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l'huile (180°) et faites frire les épluchures de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.



Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange. Ajoutez le zeste râpé de l'orange.



Faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n'avez pas de machine à cloche type [Home de Multivac](#) laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau



de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois  
et carotte