

# 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 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

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° pendant 8 mn. Elles doivent être dorées. Réservez.



Déposez les tranches de pain de mie sur une surface arrondie et enfournez à 180° 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