

# 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 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.



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

- si vous cuisez le poisson sous vide, 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](#). Pour une cuisson vapeur vous n'en aurez pas besoin.

## Matériel

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



[FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis](#)

- 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"**



Home de Multivac

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous

- 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.



Coupez les aubergines de Sicile en tranches



Faites cuire les tranches d'aubergines dans l'huile

- 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.



Faites revenir les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive



Ajoutez les poivrons

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



Les poivrons sont cuits

- Ciselez les 4 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



Le caviar d'aubergine est prêt

- Abaissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou mieux, si vous en possédez un, d'un laminoir à pâte.



Abaissez les tranches de pain de mie

- Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle et badigeonnez les tranches de pain d'un peu de beurre fondu.



Puis tranchez-les en leur donnant la forme d'un triangle



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°  
pendant 8 mn

### La cuisson du poisson

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



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. Au besoin superposez les filets pour obtenir plus d'épaisseur et donc un beau boudin! 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



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. Portez à ébullition un demi litre de fumet puis réduisez le feu de moitié et pochez les boudins pendant 10 mn .

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



Anova sous vide circulator

- 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 tranches 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 tranches de cabillaud à l'aide d'une spatule large de manière à ce qu'il ne se casse 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



Faites revenir le cabillaud dans une poêle

Tout est prêt, il ne reste plus qu'à dresser.

## **Dressage**

- Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette et recouvrez-la d'un peu de caviar d'aubergine.



Déposez une rondelle d'aubergine de Sicile au centre de l'assiette

- Puis posez les tranches 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.



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

- 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