

CABILLAUD À LA ROYALE D'ÉGOPODE



CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	Quantité
Dos de cabillaud	4 (~150g/pièce)
poulet cru	50 g
de jeunes feuilles d'égopode	100 g (à blanchir > voir recette étape 2)
crème épaisse	10 g
Oeufs	2
huile d'arachide	200 ml
sel, poivre, fleur de sel	
Feuilles d'égopode	20 g (pour le jus - Jazz Max)
d'égopode	1 feuille (pour la déco)

Préparation

1. Mixer le poulet cru, garder au réfrigérateur

2. Nettoyer l'égopode, séparer les feuilles et les tiges Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir la première portion de feuilles d'égopode 5 min. Bien les égoutter, les ciseler et réserver Passer les autres feuilles d'égopode prévues au jazz-max pour obtenir un jus vert cru

3. Préparer le cuit-vapeur, mettre les tiges d'égopode dans la partie eau, en garder quelques-unes pour l'étage poisson -----> déco

4. Continuer la royale, mixer le poulet avec la crème épaisse, les œufs, l'égopode ciselé, saler, poivrer. Monter à l'huile comme une mayonnaise. Répartir le mélange dans des petits ramequins beurrés

5. Faire chauffer le cuit-vapeur (temp 100), disposer les ramequins dans le premier étage. Beurrer légèrement le second étage pour disposer les morceaux de cabillaud + quelques tiges d'égopode. Après 1/4 d'heure, ajouter le second étage pour +/- 7 minutes selon l'épaisseur du poisson.

6. Servir en disposant le poisson légèrement sur la royale. Disposer le jus vert, quelques tiges en fagot pour décorer.
