CABILLAUD CUIT À TEMPÉRATURE DOUCE, COULIS D'ORTIES ET PURÉE À LA CIBOULETTE X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Cabillaud	1.50 kg (dos)
Huile d'olive	
Piment d'Espelette, sel	
Ciboulette	0.50 botte
Pommes de terre	1.50 kg
Beurre	200 gr
Sel & poivre	
Orties	200 gr
Oignon	1 pc
Ail	1 éclat
Pommes de terre	150 gr
Fond de volaille	30 cl
Sel & poivre	
Lard 'petit déjeuner'	12 tranches
Tomates semi-confites à l'huile	
Graines/Fleurs d'orties	

Préparation

1. Portionner le cabillaud à 125gr/personne, l'arroser d'huile d'olive et l'assaisonner de sel et piment d'Espelette. Placer sur une plaque à four huilée, puis cuire une vingtaine de minutes au four à 95°C.

Purée à la ciboulette

1. Ciseler la ciboulette. Nettoyer et éplucher les pommes de terre, les couper en deux et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter, puis les écraser avec le beurre et l'assaisonnement. Ajouter la ciboulette et mélanger.

Coulis d'orties

1. Blanchir les feuilles d'orties quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis refroidir de suite à l'eau glacée. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Éplucher l'oignon, l'ail et ciseler, puis les faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et le fond de volaille et cuire jusqu'à cuisson des pommes de terre. Ajouter les orties et mixer finement. Saler et poivrer.

Décorations

1. Disposer le lard sur du papier cuisson/Silpat et sécher au four à 180°C +/- 15 minutes (jusqu'à légère coloration et disparition de la graisse). À la sortie du four, placer sur papier absorbant et réserver. Récupérer les graines d'orties. Réserver.

Dressage et présentation

1. Disposer une belle cuillère de purée puis lisser à la spatule. Poser le cabillaud dessus, disposer le coulis sur le côté, décorer de la tuile de lard et d'une tomate confite et parsemer de graines d'orties.