

# CABILLAUD CUIT À TEMPÉRATURE DOUCE, COULIS D'ORTIES ET PURÉE À LA CIBOULETTE



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrediant	Quantité
Cabillaud	1.50 kg (dos)
<b>Huile d'olive</b>	
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	
<b>Graines/Fleurs d'orties</b>	

## 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.