

CABILLAUD SAUCE À L'OSEILLE SAUVAGE



CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 10 personnes

Ingrediént	Quantité
Dos de cabillaud	800 gr (ou autre poisson ferme)
pincée de sel	0 QS
farine pour pizza	500 gr
levure fraîche	21 gr (ou 7gr de levure déshydratée)
eau de source	350 gr (pure)
sucré ou miel	8 gr (facultatif)
sel	12 gr
Pistaches	20 gr
huile d'olive extra vierge	70 gr
origan finement ciselé	20 gr (ou aussi romarin, armoise, ail des ours,...)
Citron bio	1 pc (zeste)
parures de cabillaud	200 gr
Vin blanc	100 gr
Bouillon de légumes	900 gr
crème fraîche 35%	500 gr
Échalotes hachées	4 pcs
branches de thym	3 pcs
grains de poivre noir	2 gr
graines de coriandre	2 gr
graines de fenouil	2 gr
Gros sel marin	4 gr

Ingrédient	Quantité
feuilles d'oseille lavées et séchées	40 gr

Préparation

1. Saler les dos de cabillaud de chaque coté. Déposer harmonieusement 2 dos de cabillaud sur 2-3 bandes de film alimentaire et rouler de manière à former un boudin bien serré. Il faut éviter les bulles d'air. Faire un nœud d'un coté, serrer à nouveau le boudin et faire le second nœud. Cuire le poisson dans une eau à 46°C pendant 26 minutes. Vous pouvez le faire également au four vapeur. Une fois cuit, refroidir dans une eau glacée et réserver une nuit au frigo. L'objectif est de bien raffermir la chair. Le lendemain, trancher le poisson à l'épaisseur désirée, enlever le film alimentaire, poser le sur un plateau et passer au four à 70°C pendant 15 à 20 minutes.
-

Focaccia

1. Suivre la recette de la focaccia à l'ail des ours sur le site cuisine sauvage. Remplacer l'ail des ours par d'autres herbes disponibles (origan, romarin, armoise,...).
-

Sauce

1. Faire revenir les échalotes avec le sel dans un peu d'huile neutre, jusqu'à qu'elles soient translucides. Ajouter les parures de poisson coupées en morceaux et faire revenir quelques minutes. Déglaçer ensuite avec le vin blanc et ajouter le bouillon, la crème et les branches de thym. Mettre le poivre, fenouil, coriandre dans une boule ou un sachet à thé et l'ajouter à la sauce. Cuire à petit bouillon et laisser réduire d'environ 1/3. Retirer les branches de thym et les épices. Ajouter ensuite l'oseille sauvage et mixer jusqu'à consistance fine. Passer la sauce au tamis fin. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un trait de vinaigre de riz ou de jus de citron pour balancer le côté un peu gras de la sauce.
-