

CABILLAUD SAUCE AU CHÈVRE, ESPUMA D'AGRUMES ET POUSSES D'ÉGOPODE

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 5 Personnes

Ingrédient	Quantité
Parmesan rapé	40 gr
Paprika	
Blanc d'oeuf	1
Vin blanc sec	70 ml
Citron vert	1
Pamplemousse	1
Beurre	50 gr
Égopode	15 jeunes pousses (15cm max) (bien tendre)
Pétiotes d'Egopode	100 gr (= 'tiges' des feuilles)
Fromage de chèvre	65 gr
Fond de poisson	80 ml
Dos de cabillaud	300 gr
sel et poivre	Quantité souhaitée
Siphon	1 (facultatif mais utile pour créer un espuma de la sauce aux agrumes)

Préparation

1. Tuiles: Mélanger dans un bol le parmesan en poudre et le paprika et assaisonner d'un peu de poivre. Répartir en petits tas sur un silpat (ou papier sulfurisé) et passer au four à 190°C. Laisser fondre et s'étaler en 'tuiles'. Sortir du four et laisser durcir. Réserver au sec.

2. > Sauce aux agrumes: Presser le pamplemousse et le citron vert. Conserver les jus séparément. Dans un poêlon, faire fondre le beurre et y ajouter le vin blanc puis le blanc d'oeuf. Chauffer à petit feu, fouetter et allonger au jus des 2 agrumes selon le goût. Assaisonner et réserver le poêlon au frais.

-
-
3. > Sauce poisson et chèvre: dans un poêlon, faire fondre le chèvre dans le fond de poisson, ajouter un peu de beurre et assaisonner. (Variante possible: si quelques feuilles sont pressées à l'extracteur de jus pour préparer une émulsion colorée, récupérer les déchets du pressage et les faire infuser dans la sauce poisson, puis filtrer)
-
-
4. > Ego-pode: Tailler les pétioles en petits dés et les blanchir quelques instants avant de les plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver une belle couleur. Bien égoutter. > Cuire les jeunes pousses à la vapeur quelques secondes juste avant envoi (cette étape n'est pas nécessaire si les jeunes pousses sont assez tendres que pour être mangées crues)
-
-
5. > Cabillaud: juste avant l'envoi, cuire les dos de poisson à l'unilatérale à feu vif. Assaisonner généreusement.
-
-
6. > Dressage: Verser la sauce aux agrumes dans le siphon. (ou la faire mousser au mixer, voire en la fouettant énergiquement) > Dans une assiette creuse, verser un fond de sauce poisson-chèvre. Y déposer le cabillaud et la tuile de paprika. Aposer la sauce aux agrumes par-dessus et saupoudrer des dés d'égo-pode. Râper quelques zestes de citron vert. Bonne dégustation!
-
-