

DOS DE CABILLAUD, CROÛTE D'AIL DES OURS ET ASPERGES VERTES



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Dos de cabillaud	1.50 kg
asperges vertes	24 pcs
pain	6 tranches
beurre	100 gr
ail des ours	200 gr
crème fraîche	250 gr (40% M.G.)
Fond de volaille	
Huile d'olive	
Piment d'Espelette	
Sel, fleur de sel et poivre du moulin	
Radis	
Tomates cerises	(ou tomates séchées)
Boutons floraux/fleurs d'ail des ours	

Préparation

1. Nettoyer et sécher l'ail des ours et le mixer avec la mie de pain émiettée et le beurre pommade et un peu de sel et poivre. Aplatir entre 2 feuilles de papier cuisson et réserver au frais (ou congeler).
2. "Portionner" le cabillaud (+/- 100 gr par personne), le badigeonner d'huile d'olive, assaisonner de sel et poivre et le placer sur une plaque à four garnie d'un papier cuisson. Cuire au four préchauffer à 90°C +/- 20 minutes.

3. À l'envoi, découper des morceaux de croûte d'ail des ours de la taille des morceaux de poisson et les placer sur ceux-ci. Repasser 4 à 5 minutes au four à 180°C.
-

4. Éplucher partiellement les asperges vertes et les cuire à la poêle à l'huile d'olive quelques minutes, puis mouiller très court (2-3 mm d'eau et terminer la cuisson ainsi à mi vapeur). Couper en tronçons à l'envoi.
-

5. Réaliser un coulis à l'ail des ours : faire réduire la crème fraîche additionnée d'un peu de fond de volaille, lorsque la consistance est "nappante", placer dans le Vitamix et ajouter +/- 100 gr d'ail des ours émincé grossièrement et mixer finement, rectifier l'assaisonnement.
-

6. Dressage et présentation : Sur assiette plate, disposer le cabillaud et les asperges harmonieusement, décorer de coulis et de feuilles/fleurs d'ail des ours. Terminer par un tour de moulin à poivre.
-