

FILET DE POISSON (DOS DE CABILLAUD) ET SA SAUCE, SAUCE AUX AGRUMES, PURÉE DE CONSOUDE ET RIZ CITRONNÉ (OU PURÉE DE POMMES DE TERRE)



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Parmesan en poudre	100 gr
Paprika	0 QS
Pamplemousse	1 pc
citrons verts	2 pcs
Vin blanc sec	17 cl
Beurre	125 gr
blanc d'oeufs	2 pcs
Consoude	2 grandes feuilles
fond de poisson	20 cl
Consoude	24 feuilles
gros oignons	3 pcs
Échalotes	6 pcs
Gousses d'ail	9 pcs
petites carottes	3 pcs
citrons jaunes	2 pcs
sel et poivre	0 QS
mélange de riz différents	300 gr
Dos de cabillaud	1.60 kg

Préparation

1. 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 'tuile'. Sortir du four et laisser durcir. Réserver au sec.
-

Sauce aux agrumes

1. Presser le pamplemousse ; zester les citrons verts avant de les presser. Garder les zestes pour la déco. Conserver les jus séparément. Dans un poêlon, faire fondre le beurre et y ajouter le vin blanc puis le blanc d'œuf. Chauffer à petit feu, fouetter et allonger au jus des 2 agrumes selon le goût. Assaisonner et réserver. Ou filtrer et mettre en siphon.
-

Sauce poisson

1. Blanchir les 2 feuilles de consoude lavées et hachées. Dans un poêlon, chauffer le fond de poisson, y ajouter les feuilles de consoude, laisser infuser durant 10 minutes. Mixer puis filtrer ; assaisonner ; rectifier éventuellement la consistance ; réserver.
-

Purée de consoude

1. Hacher gros 24 feuilles de consoude (après avoir enlever la nervure centrale si celle-ci est trop épaisse et dure). Hacher grossièrement les oignons, les échalotes, les gousses d'ail et les carottes. Les faire revenir dans de l'huile. Au bout de 5 minutes, ajouter les feuilles de consoude; laisser cuire 10 minutes puis ajouter le jus de citron. Saler, poivrer et mixer pour avoir une purée à votre préférence (fine ou grosse) ; réserver.
-

Riz ou purée de pommes de terre

1. Riz : Cuire selon le procédé habituel; un peu avant à l'envoi, le citronner. Purée de pommes de terre : Hacher finement 2 feuilles de consoude lavées et séchées, les blanchir. Cuire à l'eau salée de très petits morceaux de pommes de terre ; une fois cuits, ajouter hors feu lait, beurre et œuf ; bien mélanger puis y ajouter la consoude ; vérifier l'assaisonnement et réserver.
-

Poisson

1. Portionner le cabillaud (+/- 125gr par personne), badigeonner d'huile, assaisonner, placer sur une feuille de papier cuisson (ou silpat) sur une plaque de four. Cuire à 90° pendant +/- 20 minutes (attention à l'épaisseur des morceaux).

Dressage

1. Faire mousser la sauce aux agrumes au mixeur, ou en la fouettant énergiquement (ou encore la placer en siphon pour réaliser un espuma). Sur l'assiette, placer la purée de consoude; y déposer le cabillaud. Couler un filet de sauce poisson sur le cabillaud. Placer la quenelle de riz (ou de purée de pommes de terre) et la tuile au paprika en décoration ; parsemer de quelques zestes de citron vert. Dresser l'espuma et servir aussitôt.
-
-