Yannick Papin

Poissons

Black cod - poisson sauvage d'alaska

3h45	30 min	15 min	3h	412
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Verser le mirin dans une casserole. Ajouter le saké et le sucre semoule.
2. Faire chauffer la casserole puis mélanger à l'aide d'un fouet.
3. Quand la préparation arrive à ébullition, ajouter la pâte miso. Mélanger avec le fouet pour bien la dissoudre.
4. Porter de nouveau à ébullition sans cesser de mélanger.
5. Quand les éléments sont bien mélangés, attendre la dernière ébullition puis éteindre la plaque. Mélanger à nouveau.
6. Débarrasser la marinade dans un plat. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour la laisser refroidir complètement.

Étape 2

Préparation du black cod

1. Portionner le black cod avec un couteau de cuisine.
2. Disposer les morceaux de poisson dans un plat allant au four.
3. Sortir la marinade du réfrigérateur et la mélanger avec

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le black cod

700 g **Black Cod**
200 g **Vermicelle de riz**

Ingrédient pour la marinade

25 cl **Saké**
25 cl **Mirin**
250 g **Miso**
170 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour le dressage

40 g **Gari (Gingembre au vinaigre)**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Coriandre**
4 c. à café **Cacahuète(s)**

une cuillère à soupe.

4. A l'aide d'une louche, verser la marinade sur le poisson.
5. Immerger complètement le poisson dans la marinade.
6. Mettre le black cod pendant minimum 2 heures au réfrigérateur.

Étape 3

Cuisson du black cod

1. Préchauffer le four à 230°C (Th.7-8).
2. Sortir le poisson du réfrigérateur.
3. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer les morceaux de black cod qui se sont raffermis dans la marinade.
4. Enfourner à 230°C pendant 5 minutes, puis baisser le four à 200°C (Th.7) et continuer la cuisson pendant 4 minutes.
5. Sortir le poisson du four. Le laisser reposer pendant 10 minutes.
6. Préchauffer le four en position grill.
7. Désarrêter le poisson à l'aide d'une pince à désarêter.
8. Disposer le poisson sur une plaque de cuisson recouverte d'une nouvelle feuille de papier sulfurisé.
9. Enfourner sous le grill pour caraméliser le poisson.

Étape 4

Cuisson des vermicelles

1. Mettre de l'eau dans un couscoussier, le mettre à chauffer sur feu vif.
2. Disposer les vermicelles dans le panier du couscoussier. Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. Sans couscoussier, faire chauffer une casserole d'eau puis disposer les vermicelles de riz dans une passoire au dessus de la casserole. Les vermicelles ne doivent pas être immergés dans l'eau.
4. Vérifier la cuisson au toucher. Les vermicelles de riz doivent être très moelleux.
5. Débarrasser les vermicelles dans une assiette à l'aide d'une pince.

Étape 5

Dressage

1. Une fois le black cod caramélisé, le sortir du four.
2. Disposer les vermicelles de riz dans le coin d'une assiette.
3. Dessiner un trait avec la marinade. Disposer du gingembre rose à côté des vermicelles.
4. Disposer le black cod dans l'assiette ainsi qu'un quartier de citron vert.
5. Disposer quelques cacahuètes dans l'assiette ainsi que des herbes fraîches. Servir sans attendre.