

*Poissons*

Cassoulet de la mer



1h10 **25 min** **45 min** **0** **619**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les poissons

200 g **Pavé(s) de saumon**
200 g **Cabillaud**
8 **Noix de Saint-Jacques**
100 g **Poitrine de porc
fumée**
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la poêlée de tomates

2 **Tomate(s)**
1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les haricots

250 g **Haricots blancs**

Étape 1

Cuisson des haricots et du lard

- 1 Éplucher l'oignon et la carotte.
- 2 Couper l'oignon en quartiers. Couper la carotte dans la longueur puis en bâtonnets d'environ 5 cm. Réserver avec les haricots.
- 3 Dans une casserole, mettre les haricots, les oignons, les carottes et le thym.
- 4 Verser trois fois le volume des haricots en eau. Mélanger les haricots et porter à ébullition.
- 5 Laisser frémir sur feu doux pendant environ 45 minutes.
- 6 Découper et tailler le lard en lardons assez épais, les faire blanchir.

Étape 2

Préparation des tomates concassées

- 1 Éplucher l'échalote et l'ail, sans oublier de le dégermer.
- 2 Éplucher et ciseler l'échalote, hacher l'ail. Réserver chacun dans un bol.
- 3 Retirer le pédoncule des tomates préalablement lavées. Les couper en 4, les épépiner et les couper en petits dés. Réserver.

- 4 Faire chauffer une poêle, ajouter un peu d'huile d'olive.
- 5 Ajouter l'échalote, la faire suer.
- 6 Ajouter les dés de tomates, laisser cuire pendant environ 2 minutes.
- 7 Saler et poivrer.
- 8 Remuer et ajouter l'ail.
- 9 Remuer à nouveau, laisser cuire pendant environ 1 minute.
- 10 Eteindre la plaque et réserver.

1 **Oignon(s)**
 1 **Carotte(s)**
 1 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour le dressage

4 **Tomate(s) cerise**

Étape 3

Assemblage

- 1 Vérifier la cuisson des haricots. Enlever les morceaux de carottes, de thym et d'oignons de la casserole.
- 2 A l'aide d'une écumoire, retirer l'excédent de jus de cuisson pour ne garder que les haricots.
- 3 Ajouter le concassé de tomate et les lardons. Remettre sur feu doux.
- 4 Remuer, saler et poivrer.
- 5 Ajouter une noix de beurre, remuer pour faire fondre le beurre. Réserver à couvert hors du feu.

Étape 4

Cuisson du poisson

- 1 Assaisonner les dos de cabillaud, les noix de Saint Jacques et les pavés de saumon.
- 2 Faire chauffer une poêle, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter les pièces les plus volumineuses, face assaisonnée contre la poêle. Couvrir et baisser le feu.
- 3 Retourner les poissons. Ajouter les noix de Saint Jacques, couvrir à nouveau. Au bout de quelques secondes, retourner les Saint Jacques. Finir la cuisson, toujours à couvert.
- 4 Une fois toutes les pièces saisies, retirer du feu pour le dressage.

Étape 5

Dressage

- 1 Dans une assiette creuse, verser les haricots.
- 2 Déposer le saumon et le cabillaud en ligne sur le cassoulet.
- 3 Poser une noix de Saint Jacques de chaque côté.
- 4 Décorer avec une tomate cerise déposée au centre.