

*Poissons*

# Pavé de cabillaud poêlé fenouil braisé beurre blanc anisé



**50 min** **20 min** **30 min**      **0**      **522**  
TEMPS TOTAL    PRÉPARATION    CUISSON            REPOS            CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la garniture

- 1 Enlever la première feuille des fenouils, couper les tiges et les sommités.
- 2 Les tiges et les feuilles peuvent être conservées pour aromatiser un bouillon de légume ou un court bouillon, les sommités pour agrémenter une salade ou une sauce de poisson.
- 3 Couper la base des fenouils, les fendre et deux et les émincer grossièrement. Réserver dans un saladier.
- 4 Eplucher et émincer l'oignon à la même épaisseur que le fenouil. Réserver avec le fenouil.

## Étape 2

### Cuisson de la garniture

- 1 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole sur feu vif.
- 2 Mettre de l'ail en chemise et du thym dans la casserole, ajouter le fenouil et l'oignon émincé.
- 3 Bien mélanger pour obtenir une coloration homogène.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le cabillaud

4 **Pavé(s) de cabillaud**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 1 **Thym**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

### Ingrédients pour la poêlée de fenouil

4 **Fenouil(s)**  
 2 **Oignon(s)**  
 1 **Thym**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Gousse(s) d'ail**

### Ingrédients pour le beurre blanc

2 **Echalote(s)**  
 10 cl **Vin blanc**  
 10 cl **Vinaigre de vin blanc**

- 4 Quand le fenouil et l'oignon sont à peine blondis, baisser sur feu doux-moyen, verser un peu d'eau. Laisser cuire pendant quelques minutes à couvert.

### Étape 3

#### Préparation du beurre blanc

- 1 Peler les échalotes.
- 2 Les ciseler très finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

### Étape 4

#### Cuisson du beurre blanc

- 1 Dans une casserole, mélanger les échalotes, le vin blanc et le vinaigre blanc.
- 2 Ajouter l'anis étoilé et porter le mélange à ébullition.
- 3 Laisser le liquide réduire presque à sec sans brûler les échalotes en mélangeant régulièrement au fouet.
- 4 Quand il ne reste presque plus de liquide, ajouter la crème et mélanger.
- 5 Le beurre blanc peut être monté sans crème mais celle-ci va l'aider à se stabiliser.
- 6 Incorporer le beurre en dés progressivement, fouetter tout en maintenant l'ébullition.
- 7 Quand le beurre est complètement fondu, baisser sur feu très doux et éviter l'ébullition au risque de "virer" le beurre blanc. La sauce serait alors grasse et non-liée.
- 8 Assaisonner le beurre blanc de sel, de jus de citron, puis mélanger.
- 9 Ajouter le Pastis et mélanger.
- 10 Maintenir la sauce au chaud à température minimum sur une plaque à induction, ou hors du feu pour la réchauffer ultérieurement.

### Étape 5

#### Cuisson du cabillaud

- 1 Poser les dos de cabillaud sur le plan de travail.
- 2 Vérifier la cuisson des fenouils en piquant leur base avec la pointe d'un couteau. Si celle-ci ne rencontre pas de résistance, ils sont cuits. Réserver au chaud.
- 3 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 4 Assaisonner les dos de cabillaud de sel.
- 5 Poser les dos de cabillaud côté peau dans l'huile à peine chaude.
- 6 Ajouter de l'ail et du thym dans la poêle.
- 7 Laisser le cabillaud cuire lentement du côté de la peau et l'arrosant régulièrement d'huile de cuisson.
- 8 Quand la peau est bien dorée, retourner le cabillaud et laisser cuire côté chair.
- 9 Pour vérifier la cuisson, piquer le poisson avec un cure dent. S'il ne rencontre aucune résistance c'est qu'il est cuit. Le poisson commence à être trop cuit quand un

2 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**  
150 g **Beurre**  
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**  
0.5 cl **Jus de citron**  
5 cl **Apéritif anisé**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Laurier**  
1 **Fleur de sel**  
4 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**

liquide blanchâtre s'écoule autour du poisson.

## Étape 6

### Dressage

- 1 Sur une ardoise ou une assiette sombre, disposer quelques traits de beurre blanc.
- 2 Le beurre blanc peut aussi être servi dans une feuille de fenouil retournée et disposée sur l'assiette.
- 3 Disposer la garniture de fenouil dans un emporte pièce après avoir pris soin de bien l'égoutter. Tasser pour former un socle et démouler.
- 4 Disposer le cabillaud dessus, décorer avec une feuille de laurier et une fleur de badiane.
- 5 Assaisonner de fleur de sel et servir.