

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 désarrêter.
- 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.