

Poissons

Dos de cabillaud aux morilles



50 min **20 min** **30 min** **0** **498**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des champignons

- 1 Couper les morilles dans la longueur avec un couteau d'office puis les nettoyer dans un saladier d'eau pendant quelques minutes.
- 2 Les égoutter puis les laver une deuxième fois dans une eau propre. Les laisser tremper pendant quelques instants.
- 3 Eplucher les échalotes puis les ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Mélanger les morilles dans l'eau puis les égoutter avec une écumoire. Les réserver dans un saladier.

Étape 2

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une cocotte avec du beurre demi-sel et de l'huile d'olive sur feu vif.
- 2 Lorsque le beurre mousse, déposer le poisson et le saisir des deux côtés sur feu moyen. Il doit obtenir une coloration blonde.
- 3 Arroser le poisson de beurre moussant à l'aide d'une cuillère en bois, le débarrasser au bout de quelques

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson et les morilles

520 g **Filet(s) de cabillaud**
300 g **Morille**

Ingrédients pour la sauce

4 **Echalote(s)**
25 cl **Vin blanc**
50 cl **Crème liquide (fleurette)**
50 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Cerfeuil**

minutes. Il ne doit pas être totalement cuit.

- 4 Verser les échalotes dans la cocotte et les faire suer.
- 5 Incorporer les morilles et mélanger avec la cuillère en bois. Augmenter légèrement le feu.
- 6 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.
- 7 Lorsque le mélange bout, verser la crème liquide et porter de nouveau à ébullition.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre puis laisser cuire pendant une dizaine de minutes sur feu doux.
- 9 Après ce temps, baisser de nouveau le feu et remettre le poisson dans la cocotte. Laisser cuire pendant environ 3 à 4 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Avec un couteau éminceur, concasser grossièrement le cerfeuil et réserver sur une assiette.
- 2 Dans un assiette, dresser les morilles à l'aide d'une fourchette. Déposer un filet de cabillaud sur les champignons.
- 3 Décorer de morilles et de cerfeuil puis servir.
- 4 Emulsionner le jus de cuisson avec le mixeur plongeant puis, avec un pochon, napper le plat de sauce. Servir aussitôt.