

Poissons

Dos de cabillaud rôti, lard ibérique et pommes écrasées au basilic



1h20 **40 min** **40 min** **0** **641**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

800 g **Dos de cabillaud**
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre**

Ingrédients pour l'écrasée de pommes de terre

1 kg **Pomme(s) de terre**
8 tranche(s) **Lard fumé**
1 botte(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
80 g **Beurre**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un économe, éplucher les pommes de terre. Réserver dans un saladier d'eau froide.
- 2 Effeuilier le basilic, réserver les pointes des tiges (les hélicoptères) pour le dressage.
- 3 Avec un couteau éminceur, émincer grossièrement les feuilles de basilic. Réserver dans un bol.
- 4 Verser l'eau et les pommes de terre dans une casserole, ajouter du gros sel.
- 5 Laisser cuire sur feu moyen à couvert.
- 6 Faire chauffer une poêle sans matière grasse.
- 7 Lorsque la poêle est très chaude, ajouter les tranches de lard.
- 8 Remuer les tranches avec une spatule. Préparer une assiette recouverte de papier absorbant pour égoutter le lard.
- 9 Retourner les tranches de lard, elles doivent être bien grillées et croustillantes. Débarrasser sur le papier absorbant.

Vérifier la cuisson des pommes de terre en plantant la

- 10 lame d'un couteau dedans. S'il y a une résistance, elles ne sont pas cuites.
- 11 Tailler la moitié du lard en petites lamelles avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 12 Vérifier à nouveau la cuisson des pommes de terre puis les débarrasser avec une écumoire dans un saladier.
- 13 Ecraser grossièrement les pommes de terre avec une fourchette, ajouter le beurre coupé en cubes. Mélanger.
- 14 Verser de l'huile d'olive puis mélanger à nouveau avant d'incorporer le lard émincé.
- 15 Assaisonner de poivre et couvrir le saladier de film alimentaire. Réserver.

Étape 2

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et du beurre sur feu moyen.
- 2 Lorsque le beurre mousse, déposer le cabillaud côté peau et laisser cuire à l'unilatéral.
- 3 Ajouter un filet d'huile d'olive et laisser cuire. La cuisson doit durer environ 7 minutes.
- 4 Lorsque le poisson est cuit aux 3/4, le retourner. La peau doit être croustillante et dorée.
- 5 Avant la fin de la cuisson du cabillaud, réchauffer les pommes de terre écrasées au micro-ondes.
- 6 Retourner une dernière fois le cabillaud côté peau puis le débarrasser après quelques secondes.
- 7 Sortir l'écrasée de pommes de terre et ajouter le basilic ciselé. Mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer un emporte pièce au centre d'une assiette de dressage, placer l'écrasée de pommes de terre dedans.
- 2 Enlever le cercle puis disposer le cabillaud sur l'écrasée de pommes de terre.
- 3 Ajouter les tranches de lard réservées, assaisonner de poivre et décorer de basilic. Servir aussitôt.