Didier Coly

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

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. Effeuiller 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

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**

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.