



Poissons Cabillaud, encre, panais



40 min 20 min 20 min

0

628

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation du panais

- 1 Peler le panais à l'aide d'un économe.
- Découper le panais en rondelles, puis les redécouper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- Mettre les rondelles de panais dans une casserole. Les couvrir d'eau, saler, puis faire chauffer.
- 4 Ajouter du beurre dans l'eau de cuisson. Une fois à ébullition, laisser cuire pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation de la pâte à tempura

- 1 Verser la maïzena et la farine dans un saladier. Fouetter pour bien les mélanger.
- 2 Ajouter de l'eau froide pour obtenir une texture un peu plus dense que celle d'une pâte à crêpe. Mélanger progressivement.
- 3 Si la texture est trop liquide, ajouter un peu de maïzena.
- Ajouter l'encre de seiche dans la pâte, fouetter l'ensemble.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le cabillaud

480 g Dos de cabillaud 50 cl Huile pour friture

> Ingrédients pour la purée de panais

- 4 Panais
- 10 g Beurre
- 1 Citron(s)
- 1 Gros sel

Ingrédients pour la pâte à tempera

100 g Farine 100 q Maïzena

25 g Encre de seiche

Ingrédients pour le dressage

4 Noisette(s) entière(s)

Préparation de la purée de panais

- 1 Quand les panais sont bien cuits, couper le feu. Les passer au mixeur plongeant avec un fond de liquide de cuisson.
- Assaisonner la purée de panais de jus de citron. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Remettre la purée sur feu très doux pour la maintenir au chaud.

Étape 4

Préparation du cabillaud

- 1 Portionner le cabillaud en trois morceaux.
- 2 Faire chauffer la friteuse à 180 °C.
- 3 Enrober les morceaux de cabillaud de tempura à l'encre.
- Une fois que l'huile est chaude, déposer dedans les morceaux de cabillaud, laisser cuire pendant 3-4 minutes. Remuer le panier à friture pour éviter que le cabillaud n'accroche.
- Sortir le panier une fois que le poisson est cuit, déposer les morceaux sur du papier absorbant.

Étape 5

Dressage

- 1 Couper un bâtonnet de cabillaud en deux.
- Déposer une cuillère de purée sur l'assiette, déposer les bâtonnets de cabillaud dessus au centre de l'assiette.
- Râper le zeste du citron sur l'assiette à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe.
- Terminer en râpant une noisette sur le cabillaud et servir.