

Poissons

Cabillaud, encre, panais


40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

628

CALORIES

Étape 1

Préparation du panais

- 1 Peler le panais à l'aide d'un économe.
- 2 Découper le panais en rondelles, puis les redécouper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 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.
- 4 Ajouter l'encre de seiche dans la pâte, fouetter l'ensemble.

Étape 3

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 tempura

100 g **Farine**
100 g **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.
- 2 Assaisonner la purée de panais de jus de citron. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 2 Déposer une cuillère de purée sur l'assiette, déposer les bâtonnets de cabillaud dessus au centre de l'assiette.
- 3 Râper le zeste du citron sur l'assiette à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe.
- 4 Terminer en râpant une noisette sur le cabillaud et servir.