

Entrées chaudes aux produits de la mer

Cromesquis de morue à la roquette



17h05 **30 min** **35 min** **16h** **740**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Dessalage de la morue

- 1 Rincer la morue salée sous l'eau en la frottant bien pour enlever tout le sel.
- 2 Débarrasser la morue dans un saladier, le remplir d'eau froide. Laisser tremper pendant 12h.
- 3 Changer l'eau au bout de 2h et continuer le trempage pendant 10h.

Étape 2

Préparation des cromesquis

- 1 Faire chauffer le lait dans une casserole.
- 2 Mettre les gousses d'ail, le thym et le piment d'espelette puis porter à ébullition.
- 3 Mettre la morue dans la casserole quand le lait bout puis baisser sur feu doux. Laisser cuire pendant 5 min.
- 4 Le poisson est cuit quand il s'effiloche facilement.
- 5 Eplucher les pommes de terre à l'aide d'un économiseur.
- 6 Mettre les pommes de terre dans une casserole, remplir d'eau froide non salée, puis porter à ébullition.
- 7 Si la morue n'est pas totalement immergée dans la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les Cromesquis

250 g **Morue**
500 g **Pomme(s) de terre**
2 **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour la cuisson de la morue

300 ml **Lait demi-écrémé**
2 branche(s) **Thym**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Piment
d'Espelette**

Ingrédients pour la sauce

300 g **Roquette**
0.5 c. à café **Gros sel**
1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la panure et la friture

casserole, la retourner au bout de 5 min de cuisson.

- 8 Pour vérifier la cuisson de la morue, il suffit de la toucher : elle doit s'effiloche sous la pression.
- 9 Si la morue est encore trop salée après cuisson, refaire bouillir du lait nature et replonger la morue dedans.
- 10 Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office, le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Mettre l'ail émincé dans un ramequin contenant l'huile d'olive.
- 12 Retirer la morue de la casserole à l'aide d'une écumoire, la mettre dans une passoire.
- 13 Pour vérifier la cuisson des pommes de terre, planter la lame d'un couteau dans la chair : si la pomme de terre glisse facilement sur le couteau, alors elle est cuite. Si les pommes de terre ne sont pas assez cuites, elles seront trop élastiques et la purée ne sera pas réussie.
- 14 Débarrasser les pommes de terre cuites dans un moulin à légumes à l'aide d'une écumoire.
- 15 Les écraser dans le moulin à légumes au-dessus d'un saladier.
- 16 Mettre la morue dans le saladier de purée, bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 17 Détendre la purée avec un peu du lait de cuisson, bien mélanger.
- 18 Goûter pour vérifier que ce n'est pas trop salé. Si c'était le cas, prendre du lait nature non salé plutôt que celui de cuisson pour détendre la purée.
- 19 Incorporer l'huile d'olive mélangée à l'ail, bien remuer.
- 20 Débarrasser l'appareil dans des moules à glaçons allongés, mettre au congélateur pendant 4h minimum.
- 21 Bien lisser le dessus des moules à l'aide de la lame d'un couteau.

2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
150 g **Chapelure**
100 g **Farine**
1 litre(s) **Huile pour friture**

Étape 3

Préparation du coulis de roquette

- 1 Garder quelques petites feuilles de roquette, appelées riquettes, pour le dressage.
- 2 Porter de l'eau à ébullition dans une casserole.
- 3 Mettre du gros sel quand l'eau bout puis plonger la roquette dedans et porter de nouveau à ébullition. Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 4 Dès l'ébullition, sortir la roquette de la casserole à l'aide de l'écumoire. La mettre directement dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson et garder la belle couleur verte de la roquette.
- 5 Presser ensuite la roquette dans les mains pour l'égoutter, la débarrasser dans le bol d'un blender.
- 6 Verser le lait de cuisson de la morue dans le blender avec la roquette, sans mettre l'ail ni le thym.
- 7 Mixer le tout à puissance maximum jusqu'à obtention d'une purée bien lisse.
- 8 Débarrasser la purée dans une passette au-dessus d'un

saladier, presser la purée à l'aide d'une cuillère à soupe pour la faire passer.

Étape 4

Cuisson des croustilles

- 1 Préchauffer la friteuse à 180°C.
- 2 Une fois les croustilles bien congelés, les sortir du congélateur, les décongeler.
- 3 Rouler les croustilles congelés dans la farine, tapoter pour ôter l'excédent.
- 4 Les rouler ensuite dans les oeufs battus puis dans la chapelure.
- 5 Rouler les croustilles une deuxième fois dans l'oeuf puis dans la chapelure.
- 6 Déposer les croustilles dans le panier de la friteuse, puis déposer le panier dans l'huile chaude pendant 5 min, jusqu'à ce que la chapelure soit brune et dorée.
- 7 L'intérieur va décongeler pendant la cuisson.
- 8 Sortir ensuite les croustilles de la friteuse, les débarrasser sur une assiette tapissée de papier absorbant.

Étape 5

Dressage

- 1 Dessiner un ovale au centre de l'assiette avec le coulis de roquette à l'aide d'une cuillère à café.
- 2 Poser les croustilles sur le coulis en les faisant se chevaucher. On en compte environ 3 par assiette.
- 3 Récupérer le fond d'huile et d'ail restant dans le ramequin, le verser sur les petites feuilles de riquette mises de côté. Mélanger.
- 4 Poser les feuilles de riquette sur les croustilles et déguster.
- 5 Les croustilles doivent être moelleux à l'intérieur.