Yaëlle Ifrah

Poissons

Aïoli de cabillaud

40 min	20 min	20 min	0	707
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de l'aïoli

1. Dans un cuit vapeur, mettre de l'eau à bouillir.
2. Saler les pavés de poisson afin de les raffermir. Réserver.
3. La quantité d'ail dépend de la tolérance de chacun. Dans la recette d'aïoli originale, il y a 4 gousses d'ail par jaune d'oeuf.
4. Eplucher les gousses d'ail, les couper en deux et enlever les germes. Les passer au presse ail pour les réduire en purée. Saler et laisser reposer.
5. A l'aide d'un couteau d'office, gratter les carottes.
6. Si les carottes sont bio, il n'est pas nécessaire de les éplucher.
7. Une fois l'eau arrivée à frémissement, verser les oeufs et compter 8 minutes de cuisson. Poser dessus le panier vapeur et mettre les carottes et les pommes de terre. Fermer et laisser cuire pendant 20 minutes.
8. A l'aide de la lame du couteau, écraser l'ail pour obtenir une pâte, la mettre dans un saladier.
9. Clarifier un oeuf, ajouter le jaune à l'ail. Mélanger à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une émulsion.

Bloquer le saladier en le posant sur un papier absorbant

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'aïoli

- 2 dl **Huile d'olive**
- 1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 2 pincée(s) **Safran**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le cabillaud

- 4 **Pavé(s) de cabillaud**
- 500 g **Pomme(s) de terre**
- 3 **Carotte(s)**
- 200 g **Haricots verts**
- 200 g **Pois gourmands**
- 4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 200 g **Bulot(s)**
- 12 **Tomate(s) cerise**
- 1 **Fleur de sel**

10 Bloquer le saladier en le posant sur un papier absorbant humide.

11 Verser l'huile d'olive en filet tout en fouettant. Ajouter une pincée de safran. Puis continuer à ajouter l'huile en fouettant.

12 Une fois les oeufs cuits, soulever le panier vapeur et les sortir à l'aide d'une écumoire. Les réserver dans un saladier.

13 Retirer le couvercle des légumes, vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau d'office. Puis remettre le couvercle et continuer la cuisson.

14 Continuer de monter l'aïoli à l'aide du fouet.

Étape 2

Cuisson des légumes vert et du poisson

1 Soulever le couvercle, vérifier la cuisson des carottes et des pommes de terre, puis ajouter les légumes verts. Fermer et continuer la cuisson.

2 Eponger le poisson à l'aide d'un papier absorbant. Le placer dans un autre panier vapeur pendant 4-5 minutes.

3 Une fois les légumes cuits, vérifier la cuisson du poisson à la pression du doigt.

4 Eteindre le feu et récupérer le poisson à l'aide d'une écumoire. Le réserver dans un saladier.

5 Le poisson doit être cuit "à l'arête" : la chair doit être nacrée et se détacher en gros morceaux.

6 Récupérer les légumes à l'aide d'une écumoire, les déposer dans un autre saladier.

Étape 3

Dressage

1 Disposer le poisson dans une grande assiette.

2 Ecaler les oeufs, les couper en deux et en placer un dans chaque assiette, à côté du poisson.

3 Disposer quelques coquillages cuits dans les assiettes.

4 Disposer les pommes de terre entières, les carottes coupées en sifflets puis les pois gourmands et les haricots verts.

5 Ajouter quelques tomates cerises puis une portion d'aïoli. Verser un filet d'huile d'olive sur les légumes et le poisson. Saupoudrer de fleur de sel et servir.