

Poissons

Aïoli de cabillaud



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

707

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 Éplucher 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 panier 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 Placer 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.