

*Poissons*

# Cabillaud juste cuit, andouille de guéméné et crème de chou fleur



**1h25** **40 min** **30 min** **15 min** **658**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Marinade du cabillaud

- 1 Mettre l'eau dans un saladier, ajouter le gros sel. Mélanger.
- 2 Tailler le cabillaud en portions. Les plonger dans la saumure pendant 15 minutes.
- 3 Cette étape permet d'avoir un poisson bien ferme qui se tiendra à la cuisson.

## Étape 2

Préparation de la purée de chou fleur.

- 1 Séparer les fleurettes de chou fleur.
- 2 Tailler une partie du chou fleur en petites sommités.
- 3 Tailler le reste du chou fleur en gros morceaux. Les mettre dans une casserole.
- 4 Ajouter le lait et l'eau. Saler puis faire chauffer.
- 5 Amener à ébullition une petite casserole d'eau salée.
- 6 Quand l'eau est à ébullition, plonger les sommités de chou fleur. Les cuire pendant 1 à 2 minutes.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le cabillaud

500 g **Dos de cabillaud**  
1 litre(s) **Eau**  
100 g **Gros sel**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la crème de chou fleur

1 **Chou(x)-fleur(s)**  
50 cl **Lait demi-écrémé**  
30 cl **Eau**  
20 g **Beurre**

### Ingrédients pour les croûtons

2 tranche(s) **Pain de mie**  
10 cl **Huile de tournesol**

### Ingrédients pour le beurre blanc

### Étape 3

#### Réalisation du beurre blanc

- 1 Eplucher puis ciseler les échalotes.
- 2 Les mettre dans une autre petite casserole. Ajouter le vin blanc et le vinaigre de vin blanc.
- 3 Faire réduire sur feu doux.
- 4 Egoutter les sommités de chou fleur, les laisser reposer dans une passoire.

### Étape 4

#### Préparation des condiments

- 1 Parer les croûtes du pain de mie. Puis tailler de fines bandes, ensuite des cubes.
- 2 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'arachide ou de tournesol.
- 3 Quand l'huile est bien chaude, ajouter les dés de pain de mie. Bien les remuer et les faire dorer uniformément.
- 4 Puis les égoutter et les réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant. Les saler.
- 5 Ciseler la ciboulette.
- 6 Retirer la peau de l'andouille de Guéméné et défaire les anneaux. Réserver.
- 7 Rincer les morceaux de cabillaud sous l'eau courante. Les réserver dans une passoire.

### Étape 5

#### Finition de la sauce

- 1 Quand le mélange échalote-vin blanc est bien réduit (il doit rester un tout petit peu de liquide), ajouter la crème liquide. Amener le tout à ébullition.
- 2 Ensuite, ajouter les morceaux de beurre petit à petit, tout en fouettant.
- 3 Quand tout le beurre a été ajouté, mixer la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Ajouter alors la moutarde, mélanger.

### Étape 6

#### Finition de la purée de chou fleur

- 1 Egoutter le chou fleur, en gardant un peu de liquide de cuisson. Mettre le chou fleur dans le bol du robot mixeur. Mixer.
- 2 Arrêter le mixeur, ajouter du beurre et un peu de lait de cuisson des choux fleurs. Mixer à nouveau.
- 3 Passer la purée de chou fleur au chinois. Réserver dans une casserole.
- 4 Préchauffer le four à 140 °C (Th. 4-5).
- 5 Mettre de l'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four.
- 6 Disposer dessus les morceaux de cabillaud en les imbibant légèrement d'huile.

150 g **Beurre**  
60 ml **Vin blanc**  
30 ml **Vinaigre de vin blanc**  
20 g **Crème liquide (fleurette)**  
1 **Echalote(s)**  
10 g **Moutarde**

#### Ingrédients pour la garniture

40 g **Andouille**  
0.5 botte(s) **Ciboulette**

- 7 Arroser le cabillaud d'un peu d'huile d'olive. Mettre le tout au four pendant 8 à 10 minutes.
- 8 Sortir le cabillaud du four une fois cuit. Réserver.
- 9 Dans un bol, mélanger la garniture : les sommités de chou fleur, les croûtons, la ciboulette ciselée. Ajouter un peu de jus de cuisson du poisson. Mélanger.

### **Étape 7**

#### Dressage

- 1 Poser une quenelle de purée de chou fleur dans l'assiette. Déposer à côté un morceau de cabillaud.
- 2 Répartir l'andouille sur le cabillaud, puis la garniture de chou fleur et croûtons.
- 3 Napper de sauce beurre blanc.
- 4 Servir le reste de sauce en saucière.