Julien Boscus

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.