



## DOS DE CABILLAUD A L'ECUME DE COLOMBO



### **Pour 6 personnes:**

3 dos de cabillaud (à couper en 2 pour avoir 6 pavés)  
12 blancs de poireaux + quelques filaments verts  
4 càs d'épices à colombo + 2 pincées  
40 g de beurre ½ sel + 2 petites noix, (1 pour cuire le poisson, 1 pour réchauffer les poireaux)  
Sel

### Les légumes:

Couper les poireaux pour ne garder que les blancs, les laver et les tailler en "bâtonnets" de 5 cm de longueur. Les blanchir dans de l'eau salée pendant quelques mn, pour qu'ils soient juste tendres, en n'oubliant pas aussi les quelques filaments de vert qui serviront de déco. Égoutter et réserver.

### L'écume:

25 cl d'eau  
2 pincées d'épices colombo  
40 g de beurre ½ sel  
1 pincée de lécithine de soja

Procéder comme je l'ai déjà expliqué. Cette façon de faire assure la réussite.

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le beurre, la lécithine de soja et la poudre d'épices à colombo. Laisser bouillir 5 mn et laisser refroidir un peu en laissant dans la casserole. Mixer environ 30 secondes en surface pour incorporer le plus d'air possible. Enlever l'écume à la cuillère et remixer à nouveau. Répéter l'opération jusqu'à ce que vous ayez assez d'écume.

### Le poisson:

Mettre les 4 càs d'épices à colombo (j'ai acheté le mélange tout fait mais je pense que les plus doué(s) feront leur propre mélange) dans une assiette. Saler légèrement les pavés de cabillaud et les passer rapidement dans les épices comme pour les paner. Chauffer une noix de beurre dans une poêle et saisir le poisson, puis baisser le feu et cuire 2 ou 3 mn sur la première face. Retourner le poisson délicatement et poursuivre la cuisson pour qu'il soit cuit comme vous l'aimez.

### Finition:

Réchauffer les poireaux et les poser sur l'assiette avec un emporte-pièce. Poser 2 grosses càs d'écume sur les poireaux et le pavé de cabillaud à côté. Décorer avec 1 ou 2 "brins" de vert de poireau.

Ce n'est pas plus compliqué que ça. C'est rapide (les poireaux peuvent être cuits la veille), c'est léger et très parfumé.