

Dos de cabillaud et sa sauce parfumée aux épices

Petits flans de saumon aux courgettes et au chèvre cendré

Côté marché :

400 g environ de dos de cabillaud
1 pincée de fleur de sel
20 cl de crème légère
1 pincée de 4 épices
2 étoiles de badiane
1/2 bâton de cannelle
1/2 cc de sucre de canne bio
1/2 jus d'orange
1 cc de zeste d'orange râpé fin
1 cc rase de farine de chanvre
2 cs de lait



Préparez votre sauce parfumée aux épices :

faites chauffer dans une petite casserole la crème liquide, stoppez le feu avant l'ébullition. Déposez 2 étoiles de badiane, la gousse de vanille fendue, 1 pincée de 4 épices et 1 cc de zeste finement râpé de l'orange dans la crème, couvrez et laissez infuser.

Faites cuire votre dos de cabillaud à la vapeur, je le mets dans un panier en bambou sur une casserole d'eau.

Retirez la gousse de vanille et la badiane. Dans un petit bol, mélangez la farine de chanvre avec 2 cs de lait froid. Faites à nouveau chauffer la crème, lorsque celle-ci est chaude, ajouter la farine, battez bien au fouet et laissez épaissir en surveillant et en tournant sans arrêt. Ajoutez le jus d'orange, mélangez bien, votre sauce est prête.

Il ne vous reste plus qu'à poser un pavé de cabillaud dans chaque assiette, à saupoudrer d' une pincée de fleur de sel et à napper de sauce parfumée aux épices. Accompagnez d'un petit flan de saumon aux courgettes et chèvre cendré. Et régalez vous !



Petits flans de saumon aux courgettes et au chèvre cendré

Côté marché :

Pour 8 pièces

80 g de courgette
4 t de saumon fumé
65 g de chèvre cendré en bûche
1 cs rase de farine d'épeautre
200 ml de lait
2 oeufs
sel, poivre
aneth, ciboulette
8 tomates cerises

Prélevez 2 cs de lait sur les 200 ml pour mélanger avec la farine d'épeautre.

Râpez les courgettes finement.

Dans un cul de poule, battez les oeufs avec le lait, sel, poivre, ajoutez le chèvre émietté, les herbes, la farine d'épeautre, mélangez bien.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans vos moules en silicone (ou autres), déposez une moitié de tranche de saumon en tapissant le fond et le tour du moule. Ajoutez un peu de la courgette râpée et versez l'appareil. Au centre, déposez une tomate cerise.

Enfournez pour environ 30/35 mn.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>