

DOS DE CABILLAUD POELE SUR SPAGHETTIS DE LEGUMES



Pour cette recette, il vous faut 4 petits cercles inox et un appareil de cuisson à la vapeur.

Pour 4 personnes :

- > un beau dos de cabillaud que vous couperez en 4
- > 2 courgettes
- > 2 carottes
- > 8 asperges vertes
- > 1 échalote
- > 100 ml de vin rosé
- > 100 ml de fumet de poisson
- > 50 ml de crème liquide
- > beurre
- > 4 brins d'aneth

Détaillez les carottes et courgettes en juliennes. Déposez les cercles inox dans le panier de cuisson à la vapeur et remplissez-les de votre julienne de légumes. Salez, poivrez et comptez environ 20 minutes de cuisson.

Portez une grosse casserole d'eau salée à ébullition et plongez les asperges que vous aurez préalablement nettoyées (sauf si vous utilisez des asperges surgelées, lesquelles seront déjà prêtes à l'emploi). Attendez la reprise de l'ébullition et comptez 7/8 minutes de cuisson pas plus. Retirez les asperges et plongez les dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réservez sur du papier absorbant.

Dans une casserole, faites suer l'échalote hachée finement avec une noisette de beurre avant d'ajouter le vin que vous ferez réduire de moitié. Ajoutez ensuite votre fumet de poisson (j'utilise du fumet en poudre auquel j'ajoute de l'eau. C'est rapide, simple et pas mauvais!). Attendez la reprise de l'ébullition, filtrez et réservez.

Salez, poivrez vos pavés de cabillaud et faites les poêler dans une noisette de beurre et un filet d'huile. Comptez 2 à 3 minutes de chaque côté. Faites également revenir quelques minutes

les asperges, préalablement assaisonnées, dans un peu de beurre.

Reportez votre sauce à ébullition et ajoutez la crème liquide. Laissez chauffer une petite minute et retirez du feu avant que la crème ne tourne. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Passons au dressage maintenant !

Déposez les légumes avec le cercle au centre d'une assiette creuse. Retirez délicatement votre cercle avant de déposer votre pavé de cabillaud, les asperges et la sauce. Vous pouvez donner un petit coup de mixeur plongeant si vous souhaitez l'aérer un peu. Décorez avec un brin d'aneth et le tour est joué !!

Ca a l'air un peu long comme ça mais il s'agit surtout de bien s'organiser et surtout, c'est très facile ! Par exemple, la julienne de légumes ainsi que la cuisson des asperges peut se faire à l'avance. Moi, j'utilise un économiseur qui vous coupe vos légumes directement en julienne!!! Vous le trouvez facilement dans les boutiques spécialisées dans le matériel de cuisine. Je dispose mes petits cercles avec mes légumes dans le cuiseur vapeur et je le mets en route au moment de l'apéro !!!