



MARBRE DE CABILLAUD A LA RATATOUILLE



Pour 8 personnes :

:Poisson :

1 dos de cabillaud de 300 g

8 belles feuilles d'épinards blanchies

1 l de court-bouillon (en cube ou Picard si vous voulez°)

Sel et poivre du moulin

Découper le cabillaud en 2 bandes de 3 cm de diamètre. Porter le court-bouillon doucement à frémissement pendant 2 mn, couper le feu et poser délicatement le poisson à pocher pour 10 mn. Égoutter délicatement et laisser refroidir.

Courgettes :

2 belles courgettes taillées en bandes de 2mm d'épaisseur, dans le sens de la longueur et juste blanchies 1 mn dans l'eau bouillante salée. Poser sur un linge ou un papier absorbant pour ôter l'excédent d'humidité.

Ratatouille ,

3 poivrons (un rouge, un jaune, un vert)

1 courgette

1 aubergine

1 gousse d'ail

2 échalotes, une gousse d'ail

Sel et poivre



2 feuilles de gélatine ramollies dans l'eau froide

Suivre ma façon de faire avec les proportions ci dessus et incorporer la gélatine quand la ratatouille est encore chaude. Vérifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Montage :

Tapisser une terrine de film alimentaire et la chemiser avec les lamelles de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement.

Envelopper les filets de cabillaud avec les feuilles d'épinards.

Déposer une couche de ratatouille dans le fond de la terrine, poser le poisson enveloppé dans les épinards sur ce lit de légumes et remplir les côtés et le dessus de la terrine avec le reste des légumes.

Rabattre éventuellement les lamelles de courgette qui dépassent et fermer avec le film alimentaire.

Réserver au froid toute la nuit avec un petit poids dessus.

Pour ma part, j'ai choisi de suivre le livre de Rabaey et de servir avec un peu de coulis de poivrons rouges et du caviar d'aubergines mais je pense qu'on doit aussi pouvoir proposer une mayonnaise ou une sauce au fromage blanc avec du basilic.