

Dos de cabillaud aux petits légumes et aux asperges



Dos de cabillaud pour 4 personnes

1 petite carotte

1/3 de blanc de poireau

1 petit oignon nouveau

5 cm de céleri

12 asperges vertes

4 petites pommes de terre

2 cs de crème entière épaisse

250 ml de **fumet de poisson** ou 250ml d'eau + 2 cs de fumet de poisson déshydraté

10 cl de vin blanc sec

sel et poivre

Couper tous les légumes – *excepté les pommes de terre et les asperges* – en brunoise, c'est-à-dire en tout petits dés.

Peler et couper les pommes de terre en gros cubes et les faire cuire selon votre habitude, dans l'eau ou à la vapeur.

Laver les asperges. Les plier jusqu'à ce qu'elle cassent. Elles cassent à l'endroit précis entre la partie tendre et la partie filandreuse. Inutile de les peler.

Mettre le vin blanc dans une sauteuse et le faire réduire presque à sec.

Ajouter le fumet de poisson et dès que l'ébullition reprend ajouter les légumes.

Faire cuire une dizaine de minutes à petit feu et à découvert. Ajouter les asperges coupées en tronçons si elles sont trop longues. Ajouter si nécessaire un peu de fumet de poisson ou d'eau.

Continuer la cuisson une dizaine de minutes de plus.

Ajouter le poisson, **couvrir** et laisser cuire cinq minutes – *pas plus* – sans retourner le poisson.

Enlever délicatement les dos de cabillaud – si il y a trop de sauce la faire réduire – et ajouter la crème. Poursuivre la cuisson deux ou trois minutes à feu assez vif de façon à obtenir une sauce onctueuse.

Si le poisson a refroidi le remettre dans la poêle pour le réchauffer.

Servir à l'assiette avec les pommes de terre.

Binôme gourmand

Tous les légumes doivent être cuits juste ce qu'il faut. Ils doivent être tendres sans se défaire. J'aime les légumes cuits ou crus mais pas mi-cuits comme on les sert assez souvent maintenant, je les aime fermes mais fondants sans pour autant qu'ils se réduisent en bouillie.

💡 Vous pouvez utiliser une brunoise de légumes congelés que l'on trouve facilement maintenant dans les grandes surface ou chez monsieur Picard. Celle de Auchan est parfaite. Les espagnols font de la brunoise de légumes déshydratés qui est particulièrement pratique car elle se conserve très longtemps. Ils font d'ailleurs toutes sortes de légumes déshydratés.

<http://gourmandbinome2.canalblog.com>