

Dos de cabillaud en croûte d'amandes et pistaches, compotée de fenouil au safran et marmelade d'oranges

Préparation : 1h

Cuisson: 50 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 dos de cabillaud de 180 g environ

1 orange

40 g d'amandes entières

40 de pistaches non salées

60 g de chapelure

10 cl d'huile d'olive

Fleur de sel

Sel et poivre du moulin

Pour la compotée de fenouils :

3 fenouils

1 oignon

1 dosette de safran

3 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Pour la marmelade d'oranges :

4 oranges

1 pincée de vanille en poudre (remplacée par les graines d'1/2 gousse de vanille)

2 c à s d'huile d'olive

Préparation de la compotée de fenouils :

Laver et émincer finement les fenouils et l'oignon. faire revenir l'oignon dans une cocotte dans l'huile d'olive et quand il commence à colorer ajouter le fenouil.

Assaisonner et ajouter 25 cl d'eau, la dosette de safran, puis laisser compoter à feu doux 30 mn environ jusqu'à ce que le fenouil soit fondant.

Préparation de la marmelade d'oranges :

Peler les oranges à vif et prélever les suprêmes. Chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans un poêle et ajouter les quartiers d'oranges. Cuire 5 mn et mettre les graines de vanille.

Retirer du feu et égoutter en veillant à conserver le jus.

Préparation du cabillaud :

Prélever le zeste de l'orange et presser l'orange.

Mettre les amandes et les pistaches dans un mixer et hacher grossièrement sans réduire en poudre. Ajouter la chapelure, le zeste de l'orange, sel et poivre. Mixer à nouveau et lier le mélange avec la moitié du jus d'orange et l'huile d'olive pour obtenir une pâte assez épaisse. Ajouter de l'huile si besoin est.

Éponger les morceaux de dos de cabillaud, les saler et étaler la croûte d'amandes et pistaches sur le dessus. Déposer les morceaux de cabillaud sur une plaque antiadhésive

allant au four et mettre cuire à four préchauffé à 180° 12 mn environ (la coûte doit être dorée mettre le grill 2 mn si nécessaire).

Pour le dressage déposer un emporte-pièce rectangulaire dans les assiettes. Mettre au fond un peu de marmelade d'orange et couvrir avec la compotée de fenouils. Presser légèrement et retirer les emporte-pièces.

Verser un trait du jus d'orange récupéré lors de la cuisson de la marmelade. Parsemer de fleur de sel. Déposer parallèlement au fenouil un morceau de cabillaud. Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir aussitôt.

Attention de ne pas trop cuire le poisson. C'est pour cela qu'il peut être nécessaire d'utiliser le grill pour finir la coloration de la croûte d'amandes et pistaches. Pour ce qui est de la marmelade d'oranges je vous conseille plutôt 6 oranges et pour ce qui est de la compotée de fenouil je n'ai pas réussi à la faire tenir nettement dans l'emporte-pièce comme sur la photo du livre mais l'essentiel est le goût et il était bien présent.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>