

Filet de cabillaud et purée de pommes de terre à l'huile d'olive

Pour 2 personnes



2 filets de cabillaud
1 cub de court bouillon

Pour la purée

2 pommes de terre
3 c à s d'huile d'olive
30g de noisettes écrasées
2 c à s de ciboulette

Sauce à l'oignon

1 oignon
10 g de sucre en poudre
Sel, poivre
20 g de beurre clarifié
10 cl de vin blanc
1 cuillère à soupe de vinaigre
5 cl de fond de veau pas trop concentré

Pour la déco : 4 tranches de ventrèches fumées

Préparer la sauce : Emincer finement l'oignon.

Le mettre à fondre 10 mn au beurre en remuant, sans laisser prendre coloration.

Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement en remuant, Déglacer au vinaigre, puis

Ajouter le vin blanc et laisser réduire 5 mn.

Verser le fond de veau et faire cuire 15 à 20 mn à feu moyen, ajouter le beurre, et Passer au chinois en pressant bien les oignons pour en extraire les sucs.

Mettre à ébullition le court bouillon avec le Maggi cub, et ajouter les filets 5 à 10 mn.

Faire griller au four les ventrèche fumée sur du papier de cuisson.

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les égoutter et les écraser à la fourchette en ajoutant les noisettes, la ciboulette, l'huile d'olive, sel, poivre.

Montage : déposer 3 c à s de purée au centre de l'assiette, le filet par-dessus, et finir avec 2 tranches de ventrèches grillées.