



Sauvage, Naturel & Durable®

Cabillaud rôti // Bouillon épicé // Légumes-racines // Crème de pommes de terre

Pour 4 Personnes :

Le Cabillaud rôti :
4 filets de Cabillaud (environ 80 g chacun)

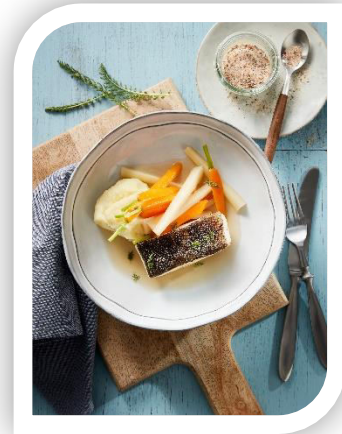
Le Bouillon épicé :
50 g d'Huile d'olive
18 g d'Epices à poisson Wild Alaska Seafood Seasoning
100 ml de Vinaigre
50 g de Vin blanc
60 g de Fumet de poisson
10 g de Sucre
2 Feuilles de laurier
4 Graines de coriandre
Piment de la Jamaïque
Anis
Sel

Les Légumes racines :
6 Carottes
6 Persil tubéreux
80 g de Beurre
20 ml de Bouillon de légumes
20 g de Gingembre
Zeste d'orange
Sel

La Crème de pommes de terre :
400 g Pommes de terre
1 Feuille de laurier
80 g Crème aigre
50 ml Huile d'olive
Sel

Préparation :

1. Placer les filets dans un bol en verre, saupoudrer de mélange d'épices et laisser le poisson se parfumer pendant 15 minutes. L'essuyer ensuite à l'aide d'un torchon de cuisine. Préchauffer le four à 80°C (four à chaleur tournante). Placer le cabillaud, côté peau en bas, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, le badigeonner d'huile d'olive et le faire cuire au four pendant 20 minutes. Le retourner à mi cuisson. Enfin, griller le côté peau à l'aide d'un chalumeau de cuisine.





Sauvage, Naturel & Durable®

2. Faire griller les graines de coriandre, l'anis, le piment de la Jamaïque et la feuille de laurier dans une poêle sèche et déglacer au vin blanc. Ajouter le sucre, le vinaigre et le fumet de poisson et porter à ébullition. Laisser les épices infuser pendant 10 minutes. Passer le bouillon au chinois et saler.

3. Éplucher les carottes et le persil tubéreux, les nettoyer et les couper en bâtonnets d'environ 6 cm de long. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et laisser les légumes refroidir. Mettre le beurre, le gingembre et le zeste d'orange dans une casserole et réchauffer. Y faire également revenir les légumes égoutés. Déglacer avec le bouillon de légumes et laisser réduire. Saler à votre convenance.

4. Peler et couper les pommes de terre en quatre. Porter à ébullition une casserole d'eau salée et la feuille de laurier, et y cuire les pommes de terre pendant 20 minutes à feu doux. Égoutter l'eau de cuisson presque complètement. Ajouter la crème et l'huile et réduire en purée. Saler.

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 700 kcal/ 2940 kJ

Protéines : 16 g

Lipides : 55 g

Glucides : 27 g