



année 2013

Cabillaud en croûte de citron, purée de carottes abricots



Ingrédients pour 2 personnes : 2 pavés de cabillaud, beurre demi-sel, fleurs comestibles

Faire un beau pavé biseauté sur les côtés, en gardant si possible la peau pour que le poisson ne se défasse pas à la cuisson (je ne l'ai pas fait et mon poisson avait tendance à s'éparpiller). Faire fondre le beurre demi-sel dans une casserole. A ébullition, retirer du feu et confire les pavés de cabillaud en les retournant. Après 5 mn de cuisson, débarrasser. N'étant pas familiarisée avec ce mode de cuisson et étant donné que mon poisson se "défaisait" (voir supra), j'ai poursuivi la cuisson dans la poêle.

Ingrédients pour la croûte de citron : 60 g de farine, 70 g de chapelure, citron jaune (zeste et jus), 30 g de beurre mou

Dans un cul de poule, verser la farine, la chapelure, les zestes de citron jaune, le beurre ramolli et le jus d'un demi citron. Malaxer la pâte. Etaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Réserver au congélateur. Après 10 mn environ, tailler des tranches de la forme du pavé de turbo et la poser dessus. Terminer la coloration dans un four à grill.

Ingrédients pour les carottes : carottes, abricots, beurre, citron

Emincer finement les carottes, les faire suer dans le beurre. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Saler. Ajouter les abricots et un quartier de citron. Faire cuire jusqu'à ce que les carottes et les abricots soient fondants. Enlever le quartier de citron, égoutter (en gardant le jus de cuisson) les carottes et les abricots et mixer au blender avec une noisette de beurre. Ajouter le jus de cuisson si besoin.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan