

Cabillaud-purée

Pour 4 personnes :

*4 pavés de 150 g de cabillaud
de Norvège avec la peau,
300 g de pommes de terre,
300 g de carottes,
50 cl de crème,
50 cl de lait,
50 cl de fond de volaille,
15 cl d'huile d'olive,
3 g de coriandre moulue, poivre blanc.*



Vignette : 100g de pousses d'épinards,

*½ bouquet de persil,
4 cl de fond de veau,
5 cl d'huile d'olive, ½ citron,
2 cuillérées de vinaigre balsamique.*

Cuire les pommes de terre épluchées, ainsi que les carottes dans le mélange lait, crème et fond de volaille. Les écraser à la fourchette avec l'huile d'olive et mélanger jusqu'à ce que la texture soit onctueuse. Rectifier l'assaisonnement avec la coriandre et le poivre blanc. Cuire les pavés côté peau d'abord dans une poêle avec l'huile d'olive. Finir la cuisson au four à 250°C 4 à 5 mn. Blanchir les pousses d'épinard et le persil, les égoutter puis mixer en fine purée. Ajouter le fond de veau, le jus du citron, l'huile, le vinaigre, et mélanger au fouet.

Présenter dans un plat ou assiettes individuelles.