

DOS DE CABILLAUD EN CROUTE AUX ECHALOTES CONFITES



Facile...Préparation: 20 mn...Cuisson: 1 heure (55 + 5)

Pour 4 personnes:

Pour le poisson:

2 dos de cabillaud

3 càs de farine + 1 petite pincée de sel + 1 belle noix de beurre

Pour la croute:

50 g de pépins de courge + 50 g de chapelure

50 g de beurre à température ambiante

Pour les échalotes confites:

500 g d'échalotes

2 verres de vin blanc + 3 verres de bouillon de légumes ou de volaille (faits avec un cube)

1 càs de sucre en poudre + 2 noix de beurre

Sel et poivre et quelques feuilles de persil plat pour la déco (facultatif)

La croute: (la veille si possible)

Passer la chapelure, les pépins de courge et le beurre au mixer avec un grain de sel jusqu'à avoir un mélange homogène. Former une boule, mettre entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatir au rouleau pour avoir une abaisse de 2 mm d'épaisseur environ. Réserver au frigo au minimum 2 heures.

Les échalotes confites:

Eplucher les échalotes. A feu assez doux, faire fondre le beurre et y mettre les échalotes, les faire revenir sans coloration avant de les saupoudrer avec le sucre. Ajouter le vin blanc et dès qu'il bout compléter avec le bouillon. Saler un peu puis baisser le feu et laisser mijoter pendant une quarantaine de minutes en rajoutant de l'eau s'il ne reste pas assez de liquide. Les échalotes doivent être bien tendres et enrobées d'un liquide un peu sirupeux en fin de cuisson. Réserver.

Le poisson:

Couper les dos de cabillaud en 2 et les paner avec la farine légèrement salée. Chauffer une noix de beurre dans une poêle et saisir le poisson à feu moyen vif avant de baisser le feu et cuire 2 ou 3 minutes sur la première face. Retourner le poisson délicatement avec une spatule et poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Réserver le temps de dresser les assiettes.

Finition et dressage: Pendant la cuisson du poisson, découper des morceaux de croute à la taille des pavés de poissons pour les appliquer sur la surface de ces derniers encore chaud en appuyant un peu pour qu'ils adhèrent bien dessus et tiédissent un peu.

Déposer les pavés de poisson sur des assiettes chauffées à l'avance et disposer les échalotes confites à côté en les nappant du jus de cuisson.