Michel Reuteneauer

Poissons

Dos de cabillaud rôti, huîtres, poireaux à la muscade et crème d'échalotes

1h25	50 min	35 min	0	431
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des minis-poireaux

1. Sortir les dos de cabillaud et les réserver à température ambiante sur une assiette recouverte de film alimentaire.
2. Mettre une grande casserole d'eau à chauffer et saler avec le gros sel.
3. Couper les racines des mini-poireaux à l'aide d'un couteau d'office.
4. Retailler les extrémités en leur donnant une forme de biseau.
5. Pour obtenir une cuisson homogène, il faut qu'ils soient tous de la même épaisseur.
6. Pour ce faire, si besoin, retirer les premières couches des mini-légumes.
7. Les rincer abondamment à l'eau tiède pour éliminer des traces éventuelles de sable ou de terre.
8. Préparer un saladier d'eau et de glaçons ainsi qu'une assiette recouverte de papier absorbant.
9. Lorsque la casserole d'eau salée bout, plonger les mini-poireaux dedans afin de les blanchir.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson et les huîtres

- 600 g **Dos de cabillaud**
- 12 unité(s) entière(s) **Huître**
- 30 g **Beurre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les poireaux

- 12 **Poireau**
- 1 cl **Bouillon de volaille**
- 15 g **Beurre**
- 1 **Glaçon(s)**
- 2 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
- 1 **Sel**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la

10 Remuer avec l'écumoire pendant la cuisson afin qu'ils ne restent pas à la surface.

11 Pour vérifier la cuisson, piquer les légumes à la base avec la pointe d'un couteau d'office.

12 Il doit s'enfoncer assez facilement mais il faut les garder légèrement fermes car les mini-poireaux seront ensuite étuvés.

13 Les égoutter à l'aide d'une l'écumoire et les plonger dans l'eau glacée pendant 1 minute pour stopper la cuisson.

14 Les déposer sur l'assiette recouverte de papier absorbant pour les éponger.

Étape 2

Préparation des huîtres

1 Préparer un saladier avec une passette posée dessus.

2 Ouvrir toutes les huîtres avec le couteau prévu à cet effet en faisant attention à ne pas déraper.

3 Décoller les huîtres de leurs coquilles et les déposer dans la passette afin de filtrer le jus.

4 Les rincer délicatement à l'eau claire pour retirer les éclats de coquilles qui se sont éventuellement mélangés avec.

5 Débarrasser les huîtres bien égouttées dans un petit saladier, les filmer et les réserver au frais.

6 Verser le jus filtré dans une petite casserole et le réserver à température ambiante.

Étape 3

Préparation de la créme d'échalotes

1 Éplucher et rincer les échalotes sous un filet d'eau froide.

2 Les tailler en deux et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.

3 Mettre une casserole moyenne à chauffer avec le beurre.

4 Lorsqu'il commence à fondre, ajouter les échalotes émincées et les faire suer sur feu moyen sans coloration pendant 2 à 3 minutes.

5 Lorsqu'elles sont devenues légèrement translucides, déglacer avec le vin blanc.

6 Laisser réduire pendant 1 minute, puis ajouter la crème liquide.

7 Laisser cuire pendant 10 minutes sur feu moyen à petite ébullition en prenant soin de remuer régulièrement.

Étape 4

Cuisson des mini-poireaux

1 Mettre un sautoir à chauffer sur feu moyen et ajouter le beurre.

2 Lorsque le beurre commence à mousser, ajouter le

crème d'échalote

130 g **Echalote(s)**
1 dl **Vin blanc**
2 dl **Crème liquide (fleurette)**
10 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à café **Oeufs de hareng**

bouillon de volaille et porter à ébullition.

3. Laisser réduire un peu le bouillon pour qu'il épaississe en se liant avec le beurre, c'est à dire pendant un peu moins d'une minute.
4. Baisser le feu et assaisonner avec la noix de muscade en poudre, du sel et du poivre.
5. Ajouter dans le sautoir les mini-poireaux et les étuver sur feu doux pour terminer la cuisson, les parfumer et les rendre bien brillants.

Étape 5

Réalisation de la crème d'échalotes

1. Mixer la crème et les échalotes à l'aide d'un mixeur plongeant.
2. Passer le tout dans une autre casserole à travers un chinois pour retirer tous les morceaux.
3. Assaisonner de sel et de poivre, maintenir la crème au chaud.

Étape 6

Cuisson du poisson

1. Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un bon filet d'huile d'olive.
2. Lorsque l'huile est chaude, assaisonner de sel les dos de cabillaud, les faire colorer sur les deux faces.
3. Une fois bien dorés, ajouter le beurre dans la poêle et le faire mousser.
4. Terminer la cuisson en arrosant les morceaux de poisson de beurre moussant à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. La chair des dos de cabillaud doit se détacher presque toute seule et l'intérieur doit être nacré.
6. Débarrasser les dos sur une assiette recouverte de papier absorbant pour ôter l'excédent de matière grasse.

Étape 7

Dressage

1. Faire tiédir la casserole de jus d'huîtres sur feu doux.
2. Plonger les huîtres pendant quelques secondes pour les raidir, puis retirer du feu.
3. Dresser sur assiettes les mini-poireaux et poser par-dessus les dos de cabillaud rôtis.
4. Déposer les huîtres autour. Verser le jus d'huître dans la crème d'échalotes.
5. Saucer l'assiette et terminer en déposant quelques œufs de hareng fumé.
6. Si on en trouve, on peut très bien ajouter des feuilles d'huîtres en décor sur l'assiette. Ce sont des herbes marines que l'on trouve en bord de mer et qui ont le même goût que les huîtres.