

Sensations
GOURMANDES



Epatez vos amis avec des recettes faciles et originales !

Jérémie Fort, professeur de cuisine, et Alizée Fonvielle, photographe, ont uni leurs talents pour vous proposer un livre de recettes gastronomiques simples à réaliser. Accompagnement pas à pas sous forme de reportage photo, astuces, tours de main, accords mets et vins... De quoi permettre aux amateurs de cuisine de préparer avec plaisir et en toute confiance un repas convivial digne d'un grand chef. A vos fourneaux !



25€



Jérémie FORT

Sensations
GOURMANDES



Photos Modaliza

Pour 4 personnes
Temps préparation : 45 mn
Difficulté **

INGRÉDIENTS



le cabillaud

4 pavés de cabillaud
(4 x 160 g)
100 g de farine
3 œufs
130 g de flocons de
pomme de terre

le risotto

300 g de riz rond
(arborio)
1 oignon
30 g de beurre
8 cl de vin blanc
1L de fumet de poisson
(ou eau)
40 g de parmesan
30 g de chorizo en
rondelles
Sel et poivre du moulin
Safran

les moules

300 g de moules du
bouchot
1 oignon
1 feuille de laurier
10 cl de vin blanc
2 cuillères à café de
persil haché

Dos de Cabillaud en croûte de Pommes de Terre, Risotto safrané

Préparation du cabillaud

Vérifier les pavés de cabillaud. photo 1.

Réaliser la croûte de pomme de terre : dans trois récipients distincts, disposer la farine, les œufs battus et les flocons de pomme de terre.

Positionner le dos de cabillaud dans la farine. photo 2.

Disposer le côté fariné dans les œufs battus, égoutter et terminer par les flocons de pomme de terre.

Vérifier que la panure de pomme de terre soit uniforme.

Renouveler l'opération pour les autres dos de cabillaud.

Réserver au frais.

Dix mn avant de servir, cuire les dos de cabillaud. La panure doit être bien dorée. photo 3

Préparation des moules à la marinière

Nettoyer et gratter les moules puis les rincer.

Émincer les oignons. Dans une marmite, disposer le vin blanc et les oignons. photo 4. Ajouter les moules, la feuille de laurier et le persil. Décortiquer les moules, en conserver quelques-unes dans leurs coquilles pour la décoration et filtrer le jus pour la sauce.

Porter à ébullition le jus des moules, ajouter la crème épaisse, réduire légèrement.

Préparation du risotto

Émincer finement l'oignon. **Nacrer** le riz : fondre le beurre dans une casserole assez large, ajouter l'oignon émincé, cuire à feu doux durant environ deux mn. Ajouter le riz et cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Verser le vin blanc, remuer et ajouter un peu de fumet de poisson chaud sans cesser de remuer. photo 6. Pour réussir un risotto, il faut le cuire en ajoutant du mouillement, petit à petit, et sans jamais cesser de remuer. À la moitié de sa cuisson, ajouter les tranches de chorizo, les moules et le safran. Terminer par le parmesan râpé et une noisette de beurre, servir aussitôt. photo

Finition et présentation

Dresser le risotto safrané dans un petit récipient et disposer le dos de cabillaud dans l'assiette. photo 8. Terminer par un cordon de sauce crémeuse aux moules. Décorer votre assiette avec une moule, des copeaux de parmesan et des feuilles de basilic.



1 Parer légèrement les pavés de cabillaud si besoin.



2 Positionner le dos de cabillaud dans la farine (un seul côté), exercer une pression pour faire adhérer la farine puis retirer l'excédent.



3 Cuire à la poêle à feu doux juste avant de servir avec un peu d'huile d'olive côté panure en premier.



4 Dans une marmite, disposer le vin blanc et les oignons, porter à frémissement.



5 Ajouter les moules, la feuille de laurier et le persil, mélanger et cuire à couvert. Les moules sont cuites quand elles sont ouvertes.



6 Verser le vin blanc, remuer et ajouter un peu de fumet de poisson chaud sans cesser de remuer. Renouveler l'opération en ajoutant du fumet de poisson. Au fur et à mesure, le riz absorbe le liquide et se cuit.



7 En fin de cuisson, le riz est crémeux. Terminer par le parmesan râpé et une noisette de beurre, servir aussitôt.

8 Garnir des petites cocottes de risotto safrané. Disposer le dos de cabillaud dans l'assiette et la cocotte de risotto à côté.

Conseils et astuces

Pour ce plat la difficulté est de gérer la cuisson du cabillaud ainsi que le risotto en même temps. Afin de vous faciliter cette tâche et de gagner du temps, je vous conseille de dorer le cabillaud du côté de la panure en avance et vous finirez la cuisson du cabillaud au dernier moment au four. Pour le risotto, vous pouvez nacrer le riz, et faire un ou deux mouillements pour précuire le riz en avance. Il vous restera donc à finir le risotto tranquillement pendant que le poisson se termine doucement au four avant de dresser.

Vin conseillé : Collioure, blanc sec

