

## Le cabillaud à la ficelle



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
29906	Choux fleurs brisures 2,5 kg PassionFroid	200 Gramme
183130	Parmigiano reggiano pointe AOP 30% MG 1 kg env.	150 Gramme
231447	Boisson nature au soja sans sucre UHT 1 L Sojasun	50 Centilitre
287464	Dos de cabillaud skrei avec peau MSC 180 g	150 Gramme
	Fécule de pomme de terre	150 Gramme
	Shiso pourpre	1 Lot
	Fenugrec	5 Gramme
	Mélange de graines	15 Gramme
	Fumet de poisson	PM
	Sel et poivre	PM

### Etapas de préparation

- 1 Tailler le dos de cabillaud à l'état surgelé. Le transpercer à l'aide d'une aiguille à brider ou d'un petit lardoire. Y faire passer la ficelle
- 2 Préparer un gressin maison en mélangeant du beurre pommade, de la féculé de pomme de terre, le mélange de graines et le parmesan râpé. Fraser et détailler à la forme voulue
- 3 Cuire au four à chaleur sèche, température stabilisée, jusqu'à légère coloration
- 4 Faire suer au beurre les têtes de chou fleur. Ajouter le fumet de poisson et la boisson au soja. Porter à ébullition après avoir mixé
- 5 Pocher le poisson dans la préparation. Assaisonner. Réserver
- 6 Passer au dressage. En finition, mettre une pluche de shiso et du fenugrec broyé

# Le cabillaud à la ficelle

## Idées de substitution et astuce du Chef

---

Réalisez cette recette avec des dos d'églefin, dos de thon ou encore dos de colin. Cette recette peut être servie chaude ou froide, ou en chaud/froid (poisson chaud sur sauce froide). Le soja étant riche en lécithine, pas besoin d'ajouter quoi que ce soit pour obtenir une émulsion durable.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid