

Dos de cabillaud farci asperge, fricassée de tomates cerises à l'huile d'ail rose de Garonne



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
183292	Bresaola della Valtellina Punta d'Anca IGP 1,6 kg La Grande Charcuterie	300 Gramme
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	400 Gramme
66591	Asperges vertes 1 kg	400 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	600 Gramme
231447	Boisson nature au soja sans sucre UHT 1 L Sojasun	50 Centilitre
	Shiso	10 Pièce
	Huile d'ail rose de Garonne	PM

Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation préalable des dos de cabillaud en chambre froide positive, selon la méthode HACCP
- 2 Tailler en fines tranches le bresaola. Entourer avec les asperges à l'état surgelé
- 3 Embosser les dos de cabillaud avec les asperges. Réserver
- 4 Monter en température la boisson de soja. Mixer pour obtenir une sauce moussante. Assaisonner avec sel et poivre
- 5 Cuire le poisson sans sel et sans matière grasse, au four à chaleur sèche
- 6 Préparer une poêlée de tomates cerises et fèves de soja dans de l'huile d'ail rose. Assaisonner. Réserver
- 7 Finir avec une pluche de shiso et pois cassé pour le dressage

Dos de cabillaud farci asperge, fricassée de tomates cerises à l'huile d'ail rose de Garonne

Idées de substitution et astuce du chef

Cette recette peut être réalisée avec du dos de thon ou de colin. Travailler l'asperge à l'état surgelé permet de passer à travers le poisson et de farcir rapidement.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid