

# Cabillaud en croûte de céréales, crémeux de panais à la vanille



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
25792	Plein filet de cabillaud sans peau sans arêtes MSC 110 g 8 Beaufort	1.1 Kilo
198352	Panais en grosses découpes 2,5 kg Bonduelle	1.3 Kilo
2477	Lait demi-écrémé UHT 1 L	50 Centilitre
42961	Crème légère épaisse 15% MG 5 L Sélection du Quotidien	10 Centilitre
	Mélange de céréales (baie de goji, courge, tournesol)	200 Gramme
	Huile d'olive	5 Centilitre
	Persil	10 Gramme
	Sel, poivre	PM
	Miel	1 Centilitre
	Vanille	1 Pièce
	Citron	5 Centilitre

## Etapas de préparation

- 1 Préparation du crémeux de panais : dans un rondo, mettre le lait, la crème et la vanille et faire chauffer l'ensemble. Ajouter les panais et cuire 30 mn à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, retirer la gousse et mixer. Ajouter une partie du persil et réserver en table chaude.
- 2 Réaliser votre mélange de céréales. Réserver.
- 3 Mettre le poisson en cuisson à 250°C pendant 4 mn sans décongélation, sur plaque à pâtisserie, puis finir la cuisson à 130°C pour atteindre 54°C à cœur. A la sortie du four, passer un pinceau de miel sur le centre du poisson, assaisonner puis déposer les céréales. Réserver en table chaude.
- 4 Dans l'huile d'olive, gratter le reste de la gousse de vanille et mettre le persil et un jus de citron. Mettre à l'envoi un filet sur le poisson aux céréales.

# Cabillaud en croûte de céréales, crémeux de panais à la vanille

## Astuce du chef

---



Le pinceau de miel permet la tenue des céréales sur le poisson

Laurent Lapiere, conseiller culinaire PassionFroid