

Dos de cabillaud en croûte de sésame noir



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.3	Beurre doux	~
0.2	Fumet de crustacés en brique 1 L CHEF	0238760
	Carotte	~
0.15	Farine de blé de type 55 en sac 1 kg COLOMBES	0133072
0.15	Graine de sésame noir en sachet 1 kg ESPIG	0096256
0.15	Parmesan râpé	~
1.5	Pavé de cabillaud	~
0.2	Petit pois frais	~
	Poivre noir de Sarawak IGP en sachet 1 kg TERRE EXOTIQUE	0232003
	Fleur de sel de Guérande IGP en sachet 500 g TRADYSEL	0094131
	Sélection de 3 riz en sac 2,5 kg TAUREAU AILE	0044859

Étapes de préparation

- 1 Réaliser la croûte de sésame noire en mélangeant au batteur : la farine, 0,150 kg de beurre doux, le parmesan et les graines de sésame noir.
- 2 Étaler entre deux feuilles de papier cuisson le mélange et réserver au froid.
- 3 Eplucher et tailler en fine brunoise les carottes. Blanchir et rafraîchir les petits pois et la brunoise de carotte.
- 4 Remettre en œuvre le fumet de crustacés selon les préconisations et réserver au chaud.

- 5 Mettre en cuisson le riz de façon créole dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, assaisonner de sel, poivre et beurre. Réserver au chaud.
- 6 Détailler un morceau de croûte sur chaque pavé de cabillaud. Assaisonner de sel et de poivre.
- 7 Dans un four chaud à 180°C, mettre en cuisson les pavés de cabillaud pendant dix à douze minutes selon les pavés.
- 8 Dans une assiette creuse, sur un socle de riz, déposer les pavés de cabillaud et faire couler par-dessus le fumet de crustacés avec les petits légumes taillés.
- 9 Décorer d'herbes fraîches et servir bien chaud.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Rully blanc AOC en bouteille 75 cl LOUIS JADOT