

## Tapas de cabillaud houmous de petits pois



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
237611	Petits pois doux très fins CE2 2,5 kg Minute Bonduelle	15 Gramme
11740	Pois gourmands 1 kg	5 Gramme
65985	Dos de cabillaud avec peau sans arêtes MSC 180 g 8 Beaufort	20 Gramme
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	2 Gramme
21310	Crème fraîche épaisse 30% MG 1 L	10 Gramme
	Poudre d'amande	3 Gramme
	Quart de citron	1 Pièce
	Œufs de truite	2 Gramme
	Huile d'olive, huile de sésame	PM
	Sel, poivre, piment de la vera	PM

### Etapes de préparation

- 1 Préparation du houmous de petits pois: mixer les petits pois puis ajouter l'ail, la poudre d'amande et le jus de citron. Laisser reposer en chambre froide 2h puis ajouter la crème fraîche, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver en chambre froide.
- 2 Préparation du cabillaud: détailler le dos de poisson, puis cuire au four à chaleur sèche sans sel et sans matière grasse. En sortie de four, vaporiser d'huile de sésame et saupoudrer d'une julienne de pois gourmands juste blanchis.
- 3 Dressage: en finition déposer de quelques œufs de truite et piment de la vera.

# Tapas de cabillaud houmous de petits pois

## L'astuce du chef

---



Couper le poisson encore surgelé permet de ne pas écraser les chairs, et de garder une belle présentation. Il est aussi possible de vaporiser un bouillon de légume aromatisé au thé en sortie de four. De cette façon, la recette pourra être déclinée à l'infini.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid