

## Déclinaison sur le cabillaud



Budget :



### Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
174719	Longe de cabillaud avec peau sans arêtes MSC 600/800 g 8 Beaufort Silver	0,8 Kilo
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0,1 Kilo
	Mangue	1 Pièce Unitaire
	Bille d'huile d'olive	0,1 Kilo
	Pâte filo	PM
	Sirop d'agave	0,05 Kilo
	Fumet de poisson	PM
	Jus de mandarine	PM
	Noix de cajou	0,02 Gramme
	Fèves tonka	0,05 Kilo
	Zeste de citron	PM
	Pluche de shiso	PM

### Recette

#### 1. Tartare de cabillaud

Tailler le poisson à l'état surgelé en petits cubes. Ajouter l'échalote, la mangue et les billes d'huile d'olive. Assaisonner (sel, poivre pomelos). Réaliser un mille-feuille de pâte filo avec du sirop d'agave. Cuire au four à chaleur sèche à 180°C. Pour le dressage, finir avec des billes d'huile d'olive et pluche de shiso

#### 2. Cabillaud poêlé, tonka/citron

Détailler le poisson à l'état surgelé à la taille souhaitée. Poêler. Dresser sur un lit de fèves tonka fraîchement râpées

#### 3. Minute de cabillaud poché mandarine/cajou

Détailler le poisson à l'état surgelé à la taille souhaitée. Cuire dans un bouillon (fumet de poisson, jus de mandarine) juste bleu. Assaisonner (sel, poivre). Finir avec les noix de cajou torréfiées, gelée de mandarine et pluche de shiso