

Cabillaud sur fondue de poireaux



Ingrédients – Convives : 2 – Préparations : 25 min – Cuisson : 15 min TH 4 – 120°C



300g de cabillaud
en pavés



2 poireaux
en fûts, ciselés



1 Verre de vin
blanc sec



25g de beurre



1 ou 2 jaunes d'oeuf



20cl crème liquide



Q.q herbes



Poivre et sel

Préparation

1. Faire bouillir 1L d'eau avec q.q. herbes. Faire pocher le cabillaud 5 min. Egoutter.
2. Détacher le cabillaud en morceaux de taille moyenne, pour les convives. Réserver.
3. Réserver un fond d'eau de cuisson pour les poireaux.
4. Tronçonner les poireaux, les rincer et les égoutter.
5. Mettre à frémir les poireaux dans l'eau du poisson, à couvert, pour 25 min. Egoutter.
6. Préparer un plat à gratin avec un fond d'huile d'olive.
7. Verser les poireaux, rajouter le cabillaud par dessus.
8. Préparer la crème avec un jaune d'œuf, bien battre le tout. Verser sur le plat.
9. Option : Fromage râpé - Enfourner 15 min à TH 4, four convection naturelle. Servir chaud.

Ici : 1 sachet de 4 fûts de poireaux. 2 pour le poisson et 2 pour une soupe poireaux pommes de terre.

* * * 27 mars 2023 * * *