



Cabillaud rôti et mousseline de chou-fleur, coulis de cresson
Une recette de Mathieu Charrois, chef du restaurant Epona à Lyon

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 45 minutes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 cabillaud
- 40 g de beurre doux
- 80 g de crème liquide légère
- 1 botte de cresson
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 50 g coques
- 10 cl de vin blanc
- Huile d'olive

Purée de chou-fleur

1. Taillez les têtes du chou-fleur, conserver 60 g de chou-fleur, ainsi que 4 ou 5 petites têtes de chou crus pour la décoration finale de votre assiette. Faites cuire le chou-fleur dans une casserole moitié lait et moitié eau salée et démarrez à froid pendant environ 1 heure.
2. Mixez le tout bien chaud au robot blender. Montez le mélange avec le beurre doux et la crème liquide légère. Mixez rapidement pour éviter que la préparation ne jaunisse. Passez le mélange au chinois fin. Réservez.

Condiment de chou-fleur

1. Taillez finement le chou-fleur (60g) blanc cru et l'assaisonner de fleur de sel, d'une 1/2 botte de ciboulette finement ciselée, d'une 1 cuillère à soupe d'huile de noix.
2. Réservez.

Coulis de cresson

1. Taillez une botte de cresson en coupant les pieds. Blanchir le 3/4 de la botte de cresson dans une casserole d'eau salée pendant 10 secondes. Égouttez, refroidir à l'aide de glaçons.
2. Mixez le cresson cuit au blender avec un peu de jus de cuisson, puis ajoutez le cresson cru afin d'obtenir un joli coulis bien lisse.
3. Passez le coulis au chinois fin et bien le presser. Réservez.

Coquillages

1. Dessablez les coques dans l'évier.
2. À la minute les cuire à l'étouffée dans une poêle sans matière grasse puis déglacer au vin blanc pour les ouvrir. Gardez le coquillage en entier, et réservez.

Cabillaud

1. Rôtir le cabillaud dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes sur chaque face.
2. Le mettre au four chaud (170°C) pendant 6 minutes.

Dressage

1. Dans une assiette, mettez la mousseline de chou-fleur cerclée dans le fond, posez le cabillaud au centre et dressez les têtes de chou-fleur crues à côté et sur le poisson.
2. Déposez le condiment chou-fleur sur le cabillaud et versez le coulis de cresson autour afin de créer un joli contraste.