

DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE DE MOUTARDE, PETIT ÉPEAUTRE AU CHOU-FLEUR



Par

Luana Belmondo


Dans


Ep.29 - Luana cuisine la moutarde

INGRÉDIENTS :

- 4 pavés de cabillaud
- 2 petits chou-fleur
- 280 g de petit épeautre
- 1 cuil. à soupe d'oeufs de truite
- 4 branches de cerfeuil
- 1 citron bio
- 90 g de chapelure
- 125 g de beurre pommade
- 80 g de parmesan râpé
- 2 cuil. à café de moutarde
- 20 cl de crème liquide entière
- Huile d'olive, fleur de sel, sel, poivre, laurier

PRÉPARATION :

 20 minutes

 35 minutes

 4 personnes

 Facile

RECETTE :

1. Pour la croûte de moutarde mixez le beurre avec la chapelure, le parmesan, la moutarde, du sel et du poivre. Étaler la pâte obtenue au rouleau, sur 3 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur. 2. Taillez le chou-fleur en fleurettes et réservez-en une grosse. Mettez-les dans une casserole d'eau salée avec le laurier. Faites cuire à frémissements pendant 20 min, il doit être très tendre. Retirez le laurier et récupérez le chou-fleur avec une écumoire, mixez-le avec un peu de liquide de cuisson et une noisette de beurre, la crème et un peu de noix de muscade râpée, pour obtenir une purée lisse et onctueuse. 3. Faites cuire l'épeautre dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 30 min. Égouttez, rincez-le à l'eau froide, ajoutez un filet d'huile et réservez. 4. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faites cuire les dos de cabillaud 30 secondes de chaque côté, le centre doit rester cru. 5. Taillez la croûte de moutarde bien solidifiée au couteau, en carrés de la taille des pavés de cabillaud et placez-en un par-dessus et râpez du zeste de citron. Enfourez sous le gril du four pendant 3 min. 6. Dans une casserole, réchauffez à feu doux la purée de chou fleur, ajoutez l'épeautre et hors du feu le cerfeuil ciselé. 7. Dans une assiette, disposez le petit épeautre au chou-fleur et posez par-dessus le poisson en croûte de moutarde. Agrémentez d'œufs de truite, parsemez de fleur de sel et arrosez d'un trait d'huile d'olive. Parsemez d'un peu de chou-fleur cru râpé.