



Poissons
Aioli garni



25h45 **1h15** **30 min** **24h** **428**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'Aïoli

- 1 Eplucher les gousses d'ail.
- 2 Oter toutes les taches brunâtres qu'elles peuvent présenter et ôter le germe.
- 3 On enlève le germe afin de rendre l'ail plus digeste.
- 4 Ecraser longuement les gousses d'ail au mortier à l'aide du pilon jusqu'à obtenir une pommade.
- 5 Incorporer le sel.
- 6 Sans cesser de tourner le pilon, incorporer les jaunes d'oeufs avec un peu d'huile d'olive.
- 7 L'aïoli est une sauce émulsionnée tout comme la mayonnaise, il est donc nécessaire de la "monter". Dans un premier temps, ne verser qu'un peu d'huile d'olive et attendre que le mélange forme une pommade avant d'incorporer le reste.
- 8 Sans cesser de tourner, ajouter progressivement le reste d'huile d'olive.
- 9 Pour que l'émulsion prenne, il ne faut pas cesser de tourner le pilon, et ce, toujours dans le même sens.
- 10 La sauce devient alors plus ferme et luisante d'huile : on peut rajouter de l'huile d'olive selon sa convenance.

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour la sauce aïoli

8 Gousse(s) d'ail
8 cl Huile d'olive
3 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le poisson

1.5 kg **Morue**
5 **Carotte(s)**
8 **Pomme(s) de terre**
300 g **Haricots verts**
1 **Chou(x)-fleur(s)**
2 **Fenouil(s)**
6 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 Sel
1 Poivre

Étape 2

Préparation de la morue

- 1 Couper la morue en tronçons et la mettre dans une passoire.
- 2 Plonger la passoire dans un saladier rempli d'eau froide et laisser dessaler la morue pendant 24 heures en changeant l'eau à 4 reprises.
- 3 Cette opération est nécessaire afin de bien dessaler la morue.
- 4 Egoutter la morue.
- 5 La déposer dans une grande casserole remplie d'eau et couvrir.
- 6 Porter l'eau à frémissement.
- 7 Pocher la morue 5 à 8 minutes hors du feu dans la casserole toujours couverte.
- 8 Lever la peau de la morue et ôter les arêtes.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Cuire les oeufs durs. Compter 10 minutes.
- 2 Nettoyer les légumes.
- 3 Eplucher les pommes de terre, les carottes et les courgettes en laissant une lanière de peau sur deux.
- 4 Équeuter les haricots verts.
- 5 Partager le fenouil.
- 6 Séparer le chou-fleur en petits bouquets.
- 7 Couper les pommes de terre en morceaux et les carottes et les courgettes en rondelles.
- 8 Faire cuire dans une grande marmite remplie d'eau bouillante salée les pommes de terre et les carottes pendant 15 minutes à feu moyen.
- 9 Ajouter les haricots verts, les courgettes et les fenouils et prolonger la cuisson de 10 minutes.
- 10 Faire cuire le chou-fleur à part, dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- 11 Egoutter tous les légumes.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer les légumes ainsi que les oeufs écalés dans un plat de service et déposer par-dessus la morue.
- 2 Servir avec l'aïoli dans une saucière.