



*Entrées chaudes aux produits de la mer*  
**Crèmeux d'étrilles, croustillant de  
cabillaud, basilic**

**2h15**

TEMPS TOTAL

**1h05**

PRÉPARATION

**1h10**

CUISSON

**0**

REPOS

**495**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes**Ingrédients pour les  
croustillants de  
cabillaud**

300 g **Filet(s) de  
cabillaud**  
2 **Feuille(s) de brick**  
1 botte(s) **Basilic**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**

**Ingrédients pour le  
crèmeux d'étrilles**

1 kg **Etrille(s)**  
100 g **Carotte(s)**  
100 g **Oignon(s)**  
100 g **Fenouil(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
50 cl **Vin blanc**  
2 litre(s) **Bouillon de  
volaille**  
1 c. à soupe **Concentré de  
tomate**  
100 ml **Crème liquide  
(fleurette)**  
100 g **Beurre**

**Étape 1**

Préparation du crèmeux d'étrilles

- 1 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office, le ciseler grossièrement. Réserver dans un bol.
- 2 Éplucher la carotte avec un économiseur, la tailler grossièrement en brunoise. Réserver dans un bol.
- 3 Prendre le fenouil et retirer les premières côtes, les tiges et les sommités.
- 4 Tailler le fenouil avec l'éminceur en morceaux de taille équivalente à ceux de la carotte.
- 5 Faire chauffer une casserole sur feu vif avec un filet d'huile.
- 6 Lorsque l'huile est chaude, baisser sur feu moyen et faire revenir les morceaux d'oignon, de carotte et de fenouil.
- 7 Lorsque les légumes commencent à colorer, augmenter sur feu vif. Ajouter alors les étrilles vivantes et les cardinaliser, c'est à dire les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient bien rouges.
- 8 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire à sec.
- 9 Mouiller avec le bouillon de volaille puis ajouter le

concentré de tomate. Faire cuire pendant 30 minutes sur feu vif.

**1 Sel**  
**1 Poivre**

- 10** Après ce temps, passer le tout dans un chinois placé au dessus d'un saladier.
- 11** A l'aide d'un pilon écraser la garniture et les étrilles.
- 12** Prendre le liquide récupéré, le passer une deuxième fois dans le chinois en mélangeant bien dedans avec le pilon.
- 13** Remettre le mélange dans la casserole, faire réduire de moitié sur feu vif.
- 14** Ajouter le beurre puis la crème, mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Réserver au chaud.

## Étape 2

### Préparation des croustillants de cabillaud

- 1** Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2** Tailler le filet de cabillaud en bâtonnets de 6 à 7 centimètres de long.
- 3** Effeuille le basilic, le ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4** Dérouler les feuilles de brick sur le plan de travail. Les tailler avec l'éminceur en bandes de manière à pouvoir bien entourer les morceaux de cabillaud.
- 5** Placer les morceaux de cabillaud sur les feuilles de brick, déposer dessus du basilic. Enrouler le tout.
- 6** Mettre l'huile d'olive dans un bol, en tartiner les croustillants à l'aide d'un pinceau.
- 7** Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé et placer les croustillants dessus.
- 8** Enfourner pendant quelques minutes, la feuille de brick doit colorer et le poisson doit être tout juste cuit.

## Étape 3

### Dressage

- 1** Sortir les croustillants du four, vérifier que le crémeux d'étrilles est encore chaud.
- 2** Émulsionner une dernière fois le crémeux et à l'aide d'un pochon, le dresser dans un petit bol puis le placer sur assiette.
- 3** Disposer quelques croustillants à côté du bol en les superposant.
- 4** Piquer les croustillants avec des pics en bois et servir.