



## Poissons

# Dos de cabillaud rôti, haricots maïs du béarn au chorizo des aldudes



**26h30** **30 min** **2h** **24h** **530**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

Réhydratation des haricots

- 1 Verser les haricots dans un saladier rempli d'eau et laisser tremper pendant 24h au réfrigérateur. Bien les remuer toutes les 2 à 3h.

### Étape 2

Préparation du bouillon de volaille et du chorizo

- 1 Préparer le bouillon de volaille dans une casserole d'eau chauffée sur feu moyen.
- 2 Laisser frémir pendant environ 10 min une fois que le bouillon de volaille est dissous.
- 3 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office en retirant la première peau qui est plus ferme.
- 4 Ciseler les oignons à l'aide du couteau d'office.
- 5 Ajouter les morceaux restants d'oignon dans le bouillon de poule pour lui donner du parfum.
- 6 Porter le bouillon à légère ébullition puis réserver hors du feu.
- 7 Verser l'oignon dans un bol et le réserver. Écraser les

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour le cabillaud

800 g **Pavé(s) de cabillaud**  
1 **Huile d'olive**  
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
1 pincée(s) **Sel**

#### Ingrédients pour les haricots

250 g **Haricots blancs**  
2 **Oignon(s)**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Bouquet garni**  
100 g **Chorizo**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour le bouillon

gousses d'ail et les ajouter au bol d'oignon.

- 8 Équeuter le persil et ajouter les queues au bouillon.
- 9 Eplucher le chorizo et le tailler en lamelles dans le sens de la longueur. Puis le découper en julienne et enfin en petits cubes. Réserver.

1.5 litre(s) **Bouillon de volaille**

### Étape 3

#### Cuisson des haricots

- 1 Mettre un filet d'huile d'olive à chauffer dans une cocotte à fond épais. Verser l'oignon dans la cocotte. Si l'oignon accroche au fond, ajouter une à deux cuillerées de bouillon de volaille.
- 2 Ajouter les gousses d'ail. Verser quelques cuillerées de bouillon et laisser réduire.
- 3 Récupérer les haricots dans le réfrigérateur et vérifier qu'ils sont bien réhydratés.
- 4 Égoutter les haricots et réserver. Ajouter le chorizo à l'oignon et aux gousses d'ail.
- 5 Une fois que les oignons ont suffisamment sué, ajouter une partie du bouillon à la cocotte en filtrant les queues de persil et l'oignon.
- 6 Laisser revenir le bouillon pendant environ 20 min.
- 7 Ajouter le bouquet garni et les haricots dans le bouillon après 20 min. Remuer légèrement puis laisser mijoter pendant 1h30.

### Étape 4

#### Cuisson du cabillaud

- 1 Vérifier l'assaisonnement du bouillon après 1h30 de cuisson. Augmenter la puissance de feu sous la cocotte pour faire réduire le bouillon.
- 2 Ciseler le persil à l'aide d'un couteau de chef. Réserver.
- 3 Sortir le cabillaud du réfrigérateur. Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- 4 Une fois que l'huile est bien chaude, saler le filet de cabillaud et le déposer dans la poêle. Si la poêle chauffe trop fort, baisser un peu le feu en dessous.
- 5 Déposer un petit morceau de papier sulfurisé en dessous du filet pour éviter que le poisson ne colle.
- 6 Retourner le filet de poisson dans la poêle à l'aide d'une spatule. Rajouter un filet d'huile si nécessaire et baisser le feu.
- 7 Ajouter une pincée de piment d'Espelette sur le cabillaud en fin de cuisson.
- 8 Le cabillaud est cuit à coeur dès qu'il commence à relâcher ses sucs.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Déposer une louche de haricots dans le fond d'une assiette creuse. Ajouter un peu de bouillon par-dessus. Saupoudrer de persil ciselé.

2

3 Déposer le filet de cabillaud par-dessus les haricots.  
Ajouter une pincée de fleur de sel de Salies.

4

Décorer le poisson avec une gousse d'ail en chemise  
puis napper le poisson de jus de volaille et servir.