

Poissons

Cabillaud façon grenobloise, velouté d'épinards



55 min **30 min** **10 min** **15 min** **623**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson et des épinards

- 1 Verser le gros sel dans un saladier, ajouter l'eau et mélanger.
 - 2 Tailler le cabillaud en pavés, les mettre à mariner dans l'eau salée pendant 15 minutes.
 - 3 Amener à ébullition une grande cocotte d'eau salée.
 - 4 Dans une petite casserole, mettre le beurre coupé en morceaux. Faire chauffer jusqu'à obtenir une couleur noisette.
 - 5 Quand le beurre commence à mousser, remuer au fouet.
 - 6 Quand le beurre a pris une couleur noisette, ajouter le lait et mélanger.
 - 7 Plonger les feuilles d'épinards dans la cocotte d'eau salée bouillante. Préparer une passoire plongée dans un récipient d'eau froide rempli de glaçons.
 - 8 Quand les épinards sont bien fondants, les prélever à l'aide d'une écumoire et les plonger dans l'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer la couleur.
 - 9 Une fois refroidis, les égoutter.
- Au bout des 15 minutes, retirer le cabillaud de l'eau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cabillaud

4 **Dos de cabillaud**
100 g **Gros sel**
1 litre(s) **Eau**
1 botte(s) **Persil plat**
50 g **Beurre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture grenobloise

2 tranche(s) **Pain de mie**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Citron(s)**
1 c. à soupe **Câpres**

Ingrédients pour le velouté d'épinards

400 g **Epinard**
100 g **Beurre**
150 g **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**

10 salée. L'égoutter et le rincer sous l'eau froide. Le laisser s'égoutter dans une passoire.

1 **Poivre blanc**

Étape 2

Préparation du velouté d'épinards

- 1 Mettre les épinards dans le bol du robot mixeur. Ajouter une partie du mélange lait-beurre noisette. Mixer.
- 2 Vérifier la consistance. Si le mélange est encore un peu épais, ajouter le reste de lait au beurre noisette. Puis assaisonner de sel et de poivre blanc.
- 3 Mixer à nouveau.
- 4 Débarrasser le velouté d'épinards dans une casserole.

Étape 3

Préparation de la garniture grenobloise et cuisson du poisson

- 1 Peler à vif le citron. En se plaçant au-dessus d'un bol, prélever les suprêmes à l'aide d'un couteau, puis presser le jus restant dans les membranes.
- 2 Tailler les suprêmes en petits morceaux. Veiller à retirer tous les pépins. Puis remettre les dés de citron dans le jus de citron.
- 3 Effeuille le persil. Le hacher au couteau. Le débarrasser dans un récipient.
- 4 Parer le pain de mie, le couper en bandes, et ensuite en cubes.
- 5 Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Préparer une assiette recouverte de papier absorbant et une passette.
- 6 Faire dorer les cubes de pain dans la poêle.
- 7 Une fois bien dorés, les verser dans la passette, les saler puis les débarrasser sur l'assiette recouverte de papier absorbant.
- 8 Poser les morceaux de cabillaud sur du papier absorbant pour les égoutter.
- 9 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Mettre à réchauffer doucement le velouté d'épinards en vue du dressage.
- 10 Quand l'huile est chaude, poser les morceaux de cabillaud dans la poêle.
- 11 Il n'est pas nécessaire de saler le cabillaud, car il a déjà bien mariné dans de l'eau salée.
- 12 Le cabillaud va cuire en 3-4 minutes.
- 13 Retourner les morceaux de cabillaud, puis ajouter un peu de beurre dans la poêle. Arroser le cabillaud de beurre fondu.
- 14 Quand le beurre commence à devenir noisette, ajouter le jus des citrons préalablement réservé.
- 15 Puis ajouter le persil haché. Bien recouvrir le poisson de ce mélange.
- 16 Une fois cuit, débarrasser le cabillaud dans une assiette, le napper du jus de cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1 Mélanger dans un bol les câpres et les dés de citron. Ajouter les croûtons.
- 2 Dans une assiette, dresser au centre le velouté d'épinards. Poser dessus un filet de cabillaud.
- 3 Recouvrir de garniture grenobloise. Décorer de quelques jeunes pousses d'épinards.
- 4 Récupérer un peu de jus de cuisson et en napper l'assiette.