



Dos de cabillaud piqué au chorizo, caviar de courgettes en crumble de romarin

Remettre les Français aux fourneaux, c'est le pari qu'ils se sont lancé en juillet 2004. Toute une génération n'a pas appris à faire la cuisine. La transmission du savoir-faire culinaire a été rompue. Qu'à cela ne tienne, L'atelier des Chefs, la nouvelle génération de cours de cuisine veut faire redécouvrir à tous le plaisir de cuisiner.

La recette, étape par étape

1. Réaliser le crumble

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Effeuillez et concassez finement le romarin. Dans un récipient, mettez la farine, le parmesan râpé, le beurre, la poudre d'amande et le romarin.

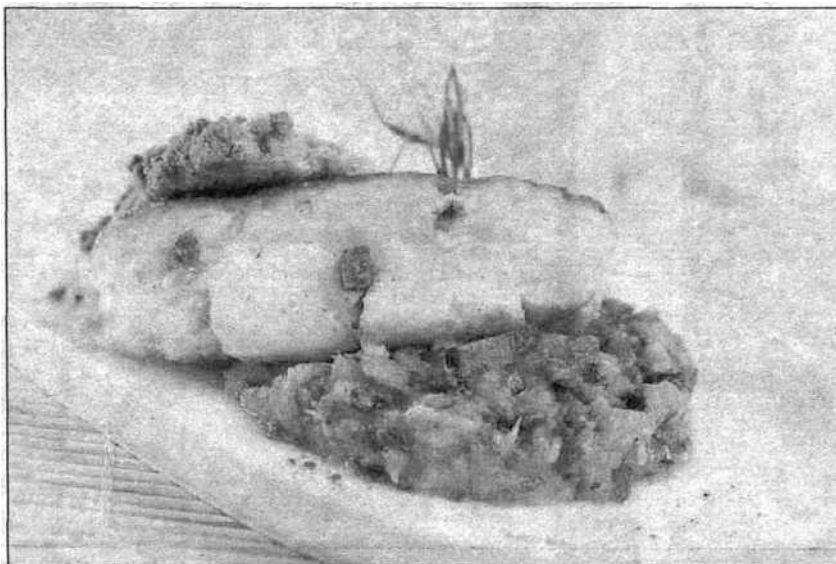
Malaxez du bout des doigts en incorporant tous les ingrédients de façon à obtenir une grosse semoule. Étalez le crumble sur une feuille de papier cuisson et faites cuire au four environ 15 min.

2. Préparer le cabillaud

Épluchez et ciselez l'oignon. Lavez et taillez des petits dés de courgettes.

Mettez une grande poêle à chauffer, ajoutez-y un filet d'huile d'olive, faites suer les oignons avec une pincée de sel fin.

Faites cuire les courgettes vivement. Lorsqu'elles commencent à dorer, ajoutez une petite tasse à café d'eau.



Une fois l'eau évaporée, mixez le tout au robot-coupe ou écrasez au fouet en ajoutant un filet d'huile d'olive.

Taillez des allumettes de chorizo puis piquez-les dans la chair du cabillaud. Assaisonnez la chair des cabillauds

de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Dans une poêle antiadhésive, ajoutez un filet d'huile d'olive, saisissez les poissons côté peau et laissez monter progressivement la chaleur. A mi-cuisson, rajou-

tez une cuillère à café de beurre, puis hors du feu arrosez la chair du poisson pour terminer la cuisson. Dans un cercle, déposez le caviar de courgette, le crumble sur le dessus et le cabillaud sur le côté. Et... laissez parler les fourchettes !



La semaine prochaine,
une recette
de Fabrice Anselin,
professeur
de cuisine
à l'UEAJ
(unité éducative
d'activités de jour)
de Dunkerque

LA RECETTE DE LA SEMAINE

Pour 6 pers.

Ingrédients

- Pavés de cabillaud de 150 g : 6 pièces
- Chorizo : 50 g
- 6 courgettes
- 1 oignon
- Beurre doux : 10 g
- 6 pincées de sel fin
- Piment d'Espelette : 2 g
- Huile d'olive : 0.3 cl
- Fleur de sel : 2 g


Pour le crumble :

- Parmesan : 100 g
- Beurre doux : 100 g
- Farine de blé : 100 g
- Poudre d'amande : 100 g
- 1 branche de romarin

PRÉPARATION / CUISSON
30 min.

Coût par personne
4,50€

ASTUCE DU CHEF

 Vous pouvez aussi dresser le cabillaud sur le caviar avec du crumble dessus.