



Pavé de cabillaud mimosa à l'ail rose, petits pois et fèves frais, carottes fanes aux piquillos et au chorizo

POUR CE NOUVEAU PLAT DU MENU « SUD OUEST GOURMAND », LE CHEF DE L'ATELIER DES CHEFS PREND LE LARGE, ET NOUS EMBARQUE DANS LA RÉALISATION D'UNE RECETTE COLORÉE ET SAVOUREUSEMENT SUBTILE

TEXTE : DANIELÉ HOURSANGOU - PHOTOS : FABIEN COTTEREAU

Frédéric Schueller officie depuis plusieurs années à L'Atelier des Chefs où il assure des cours de cuisine et dans « Sud Ouest Gourmand » où il propose de le suivre dans la réalisation d'un plat de saison. À chacun de ces numéros, il y affirme sa ligne personnelle dont le credo consiste à proposer des recettes relativement simples à réaliser, ne nécessitant ni dextérité extraordinaire ni budget astronomique, pas plus que matériel ultrasophisticé. Aujourd'hui, pour le magazine des saveurs d'ici, son choix s'est porté, pour consacrer l'arrivée des pre-

miers beaux jours, sur une recette printanière. Exit le plat de résistance robotatif et mijoté, place à une cuisine pimpante, subtile et tout aussi savoureuse. Le poisson pour le goût du large et la légèreté, les légumes pour les saveurs, la fraîcheur et les couleurs et pour la touche printanière, l'œuf mimosa.

*L'atelier des Chefs, 25, rue Judaique,
33000 Bordeaux. Tél. 05 56 00 72 70.*

Pour participer à la réalisation du menu spécial « Sud Ouest Gourmand », rendez-vous sur www.atelierdeschefs.fr

6 pers. **Prépa. 20 min** **Cuisson 20 min**

Ingrédients

Pour la garniture

- 500 g de fèves avec cosse
- 500 g de petits pois avec cosse
- 1 petite botte de carottes fanes
- ½ botte d'oignons nouveaux
- 3 g de chorizo doux
- 3 g de piquillos
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de sel fin
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 10 g de gros sel

Pour le poisson

- 6 pavés de cabillaud de 150 g
- 25 g de beurre doux
- 6 gousses d'ail rose
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre doux
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 3 pincées de sel fin
- 10 g de gros sel

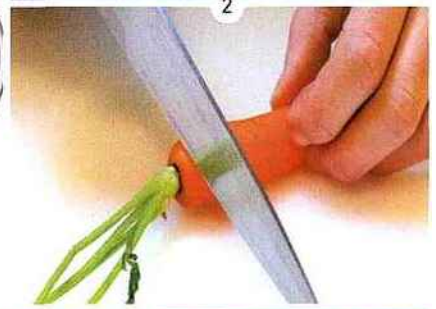
Pour le reste de la recette

- 20 cl d'huile de friture
- 1 cl d'huile d'olive



Retrouvez cette recette filmée sur www.sudouest-gourmand.fr et sur www.atelierdeschefs.fr

Pavé de cabillaud mimosa à l'ail rose



1- PLONGEONS DE LÉGUMES

Écossez les petits pois, les fèves. Pour les fèves, coupez la cosse en deux, exercez une pression pour faire sortir la fève. Pour le petit pois, enlevez le fil et partagez la cosse en deux. Réservez séparément dans un récipient. Épluchez les carottes nouvelles, on peut, si elles sont petites, se contenter de les gratter avec la lame d'un couteau. Récupérez des pluches de fanes pour la décoration du plat. Faites cuire un œuf dur, 9 minutes dans de l'eau bouillante salée.

2 - CONVOQUEZ CAROTTES, AIL ROSE ET OIGNON NOUVEAU

Coupez les extrémités des carottes et émincez en biseau, faites des rondelles très fines au couteau ou à la mandoline. Pour extraire les gousses d'ail rose, écrasez la tête de l'ail avec une forte pression de la

main. Gardez la peau fine, et réservez. Coupez l'extrémité verte et émincez-la. Émincez ensuite le bulbe et réservez séparément les deux parties. Ne les mélangez pas. La partie verte sera utilisée comme une herbe en fin de cuisson.

3 - BRUNOISE DE CHORIZO ET PIQUILLOS

Retirez la peau du chorizo et taillez le en brunoise (petits cubes). Il faut choisir du chorizo doux et plutôt sec. Achetez des piquillos en boîte, épluchés. Taillez-les comme le chorizo. Réservez ces deux ingrédients ensemble.

4 - PRÉPAREZ LE CABILLAUD

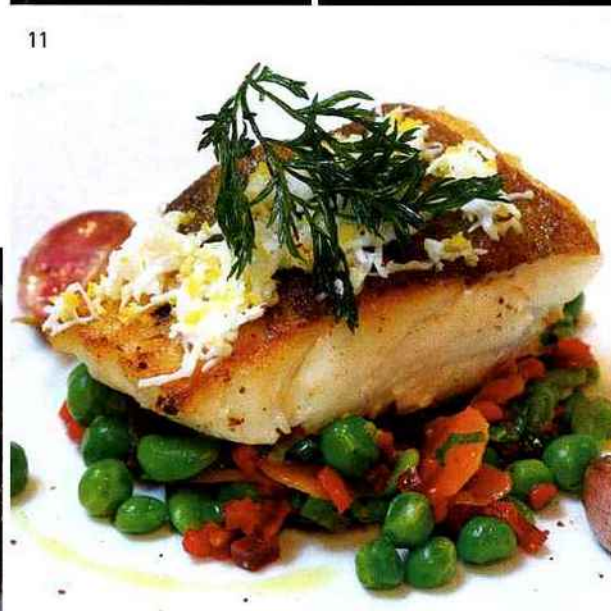
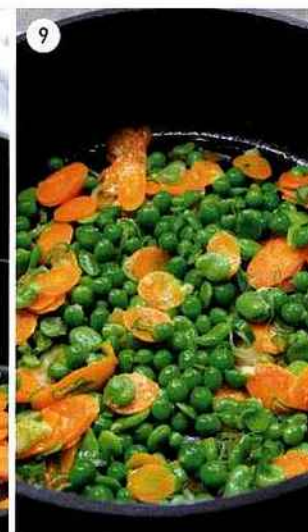
Conservez la peau des pavés. À l'aide d'une pince, retirez les grosses arêtes.

5 - LA CUISSON DES LÉGUMES

Préparez deux saladiers avec de l'eau très froide et quelques glaçons. Un pour les fèves, l'autre pour les petits pois. Plongez les fèves dans de l'eau bouillante salée (7 à 8 g/l). Laissez cuire 2 minutes après la reprise de l'ébullition. Puis retirez et plongez immédiatement dans le saladier d'eau froide pour stopper la cuisson et conservez la couleur verte. Répétez l'opération pour les petits pois.

6 - DÉSHABILLEZ LES FÈVES

Une fois cuite, retirez la peau des fèves. Après avoir enlevé le bout, exercez une pression légère sur la fève pour l'extraire de son enveloppe.



7 - FRITURE DE FANES

Plongez les fanes de carottes dans l'huile de friture très chaude 5 à 10 secondes. Réservez-les sur du papier absorbant. Elles doivent être croustillantes.

8 - MARIEZ CAROTTES ET OIGNON BLANC

Dans une sauteuse ou une poêle, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Faites suer l'oignon blanc, 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Surveillez le feu et la matière grasse. Ajoutez les carottes avec une pincée de sel, faites-les suer en remuant pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à élimination de l'eau de végétation.

9 - COMPLÉTEZ LA GARNITURE

Couvrez d'eau jusqu'à mi-hauteur, et

agrémentez, selon votre goût, d'un bouillon de légumes ou d'un fond blanc. Ajoutez une belle noisette de beurre et laissez cuire, en surveillant, jusqu'à évaporation complète du liquide.

Les carottes sont alors à mi-cuisson ; ajoutez les petits pois et les fèves, le temps de les réchauffer. Puis, introduisez le vert de l'oignon nouveau, du sel, du poivre et une pincée de piment d'Espelette. Ajoutez la brunoise de chorizo et piquillos pour la réchauffer.

10 - SAISISSEZ LE POISSON

Dans une poêle, chauffez un trait d'huile d'olive, avec les gousses d'ail en chemise. Salez la peau du poisson. Placez celui-ci dans la poêle, côté peau dessous. Salez le côté chair. Lorsque la peau est colorée et croustillante, retournez le pavé. Ajoutez une

noisette de beurre et arrosez le poisson avec ce beurre qui se colore à feu doux. Attention à ne pas trop foncer le beurre. Cet arrosage continu avec le beurre permet de transmettre le parfum de l'ail au poisson. Prévoyez environ 10 minutes de cuisson.

11 - À L'ASSEMBLAGE !

Dans une assiette, mettez la garniture de légumes au centre, en laissant les légumes se placer. Disposez le pavé sur ce lit de légumes avec l'ail en chemise. Râpez l'œuf dur écalé pour produire un effet mimosa. Placez-le sur le cabillaud. Terminez par la fane de carotte frite avec une pincée de piment d'Espelette et un trait d'huile d'olive, pour donner de la brillance. Servez immédiatement.