



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Dos de cabillaud en écaille de pommes de terre, purée de butternut et sauce clémentine

Recette proposée par :

Michelle du blog Plaisirs de la maison

Temps de préparation : 35 à 40 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 3 personnes :

- 3 pavés de dos de cabillaud (chaque pavé est de 150 g)
- 3 petites pommes de terre
- **3 cuillerées à soupe d'huile d'olive goût subtil**
- 400 g de courge butternut
- Lait + eau pour la cuisson de la courge
- Sel, poivre du moulin et cumin
- 15 g de raisins secs blonds

Sauce clémentine

- 3 cuil. à soupe de jus de clémentine
- **1,5 cuil. à soupe d'huile d'olive goût intense**
- 1/2 cuil. à café de miel liquide
- 1/2 cuil. à café de moutarde douce
- Sel, poivre du moulin
- 1 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (persil et ciboulette)

Préparation :

La sauce clémentine :

• Dans un petit saladier, mélanger le jus de clémentine, l'huile d'olive, le miel et la moutarde douce avec un fouet, saler, poivrer et enfin incorporer les fines herbes ciselées. Réserver.

• Peler, laver et couper en fines tranches (avec une mandoline si cela est possible) les pommes de terre. Saler et poivrer les pavés de cabillaud, poser délicatement les tranches de pommes de terre en écaille sur les trois morceaux de poisson. Salez et poivrez légèrement.

• Préchauffez le four à 170° C (thermostat 5 2/3) chaleur ventilée.

• Déposez les pavés de cabillaud dans un plat à bords hauts (genre plat à gratin), arrosez-les des cuillerées à soupe d'huile d'olive.

• Enfournez dans le four chaud pour 25 minutes (plus ou moins 25 mn selon l'épaisseur des pavés de poisson).

• Faites gonfler 15 à 20 minutes les raisins secs dans de l'eau chaude.

• Peler, laver et couper en dés la courge butternut, faites-la cuire dans un mélange moitié d'eau et moitié de lait, ajouter une pincée de sel. Laissez cuire sur feu moyen pendant 15 minutes. Lorsque la courge est cuite, égouttez les morceaux et mixez-les avec un peu de





Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Dos de cabillaud en écaille de pommes de terre, purée de butternut et sauce clémentine (suite)

liquide de cuisson (lait et eau), rectifiez l'assaisonnement en sel, poivre et d'un peu de cumin.

- La purée ne doit pas être trop liquide pour pouvoir la mouler dans un cercle en inox sur les assiettes de service.
- Incorporer une partie des raisins secs égouttés dans la purée de courge butternut, mélanger et réserver au chaud. Garder quelques raisins secs pour la décoration.
- Le dressage : sur chaque assiette, mouler la purée de courge chaude avec un cercle ou un rectangle en inox, déposer quelques grains de raisins secs sur la purée, poser le dos de cabillaud chaud à proximité et verser un cordon de sauce clémentine. Déguster aussitôt.