

CABILLAUD À LA TOMATE ET AUX TOPINAMBOURS

Janvier 2005 (Actualisé en octobre 2018)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 360 g de dos de cabillaud (2 pièces)
- ★ 2 échalotes
- ★ 1 oignon paille
- ★ 2 tomates
- ★ 1 citron jaune
- ★ 6 branches de persil
- ★ 400 g de topinambours
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 70 g de beurre (40 + 30)
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Sauteuse, 2 casseroles, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 7,70 € (Soit 3,85 € par personne)



Recette :

Couper le citron en deux et recueillir le jus dans un bol. Mettre à bouillir une casserole d'eau avec le gros sel. Éplucher les topinambours, les jeter dans l'eau en ébullition avec le jus de citron et laisser cuire 30 minutes. Rincer les filets de poisson, les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Faire chauffer une casserole d'eau, à ébullition y placer les tomates 45 secondes, les rafraîchir, les peler et les couper en petits dés. Éplucher échalotes et oignon, les émincer séparément. Dans une sauteuse, faire fondre 40 g de beurre, ajouter les échalotes émincées et faire suer 5 minutes. Ajouter le vin blanc, l'oignon haché, les dés de tomate et le persil ciselé; assaisonner et mélanger. Poursuivre la cuisson à feu doux 10 minutes. Ajouter le poisson, couvrir et laisser mijoter 10 minutes de plus.

Égoutter les topinambours, les remettre dans leur casserole avec le beurre restant et mélanger. Dans chaque assiette, déposer un dos de cabillaud, napper de sauce à la tomate, entourer de topinambours et les arroser de beurre fondu.

i Le **cabillaud** est, en France, le nom de la morue fraîche. Choisir des **topinambours** de petite taille (grosueur d'une balle de ping-pong).

Boisson :

Un Entre-Deux-Mers servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.