

# CABILLAUD POCHÉ SAUCE CITRON

Mai 2006 (Révisé en décembre 2016)

## Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 360 g de dos ou filets de cabillaud (2 pièces)
- ★ 2 échalotes
- ★ 1 cuillère à café de fumet de poisson déshydraté
- ★ 1 feuille de laurier
- ★ 1 citron jaune non traité (Bio)
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 15 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 50 g de beurre (25 + 25)
- ★ 1 cuillère à soupe de Noilly-Prat (Vermouth)
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Ecumoire, Bol, Fouet

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Moyenne

Coût indicatif : 7,50 € (soit 3,75 € par personne)



## Recette :

Brosser le citron sous l'eau fraîche, l'essuyer et prélever les zestes, les hacher finement. Couper le citron en deux et recueillir le jus dans un bol. Rincer les filets de poisson, les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Mettre de l'eau dans une casserole, ajouter le fumet de poisson, la moitié du jus de citron, le laurier, le poisson, saler et poivrer. Porter à ébullition à feu doux. Arrêter le feu, écumer, couvrir et laisser pocher 10 minutes. Égoutter et réserver au chaud dans du papier d'aluminium.

Éplucher les échalotes et les hacher finement. Dans une casserole, faire fondre 25 g de beurre, ajouter les échalotes hachées et faire suer 5 minutes en tournant régulièrement. Ajouter le vin blanc et le Noilly-Prat et laisser réduire à feu moyen. Ajouter la crème liquide, le reste de jus de citron et la moitié des zestes hachés. Saler, poivrer. Faire réduire à frémissement. Hors du feu, lier avec le reste du beurre en dés en fouettant. Rectifier l'assaisonnement.

Dans chaque assiette, déposer une part de cabillaud, napper de sauce au citron. Parsemer de persil finement ciselé. Accompagner de semoule moyenne aux petits légumes.

 Le **cabillaud** est, en France, le nom de la morue fraîche.

## Boisson :

Un Sancerre blanc ou un Costières de Nîmes blanc servi à 10°C. (\*)

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