

RAGOÛT DE CABILLAUD

Février 2011 (Révisé en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de dos de cabillaud
- ★ 125 g de lardons nature
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 petite boîte de concentré de tomates
- ★ 2 côtes de céleri-branche
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 feuille de laurier
- ★ 1 brin de thym
- ★ 1 pointe de piment d'Espelette
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Égouttoir, 2 casseroles, Cocotte

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 10,80 € (Soit 2,70 € par personne)



Recette :

Rincer le poisson à l'eau courante, l'égoutter et le sécher sur du papier absorbant, le couper en morceaux de 3 cm de côté. Dans une casserole, verser 1 litre d'eau froide, ajouter le vinaigre, le laurier, le thym, poivrer largement, porter à ébullition, ajouter les morceaux de poisson et maintenir à petits bouillons pendant 10 minutes. Peler l'oignon et le hacher grossièrement. Ôter les feuilles des côtes de céleri et couper celles-ci en tronçons de 2 cm de long. Porter une casserole d'eau à ébullition, y jeter les morceaux de céleri, les blanchir pendant 10 minutes à petits bouillons, les égoutter.

Dans une cocotte placer les lardons et le hachis d'oignons, faire suer à feu doux en tournant 3 minutes, incorporer 20 cl d'eau de cuisson du poisson, le concentré de tomates, les tronçons de céleri, saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Ajouter les morceaux de poisson, la pointe de piment et poursuivre la cuisson 5 mn. Servir bien chaud accompagné d'un riz créole.

Boisson :

Un Chignin servi à 10°C. (*)

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