

Cabillaud en croûte de pain d'épices et beurre d'orange

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 morceaux de dos de cabillaud

50 g de pain d'épices

125 g de beurre

4 oranges

25 cl de crème liquide

Sel et poivre

Pour le court bouillon :

1 poireau

1 carotte

1 oignon

20 cl de vin blanc

3 feuilles de laurier

Sel et poivre

Faire sécher le pain d'épices, le mixer, le passer au chinois pour retirer les plus gros grains (au besoin remixer). Faire ramollir 100 g de beurre à consistance pommade et le mélanger avec la poudre de pain d'épices. Déposer le tout sur un film alimentaire, le rouler et réserver au frais.

Préparer le court bouillon en coupant les légumes épluchés en petits dés et en les mettant dans de l'eau froide avec le vin blanc, le laurier, sel et poivre. Laisser cuire 15 mn.

Dans le court bouillon frémissant faire pocher les morceaux de cabillaud 5 mn.

Pour la sauce pressez les oranges, filtrer le jus et le réduire de moitié par ébullition. Puis ajouter la crème en remuant sans arrêt, donner une ébullition et monter au beurre avec les 25 g restants. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Sur chaque morceau de cabillaud déposer des tranches fines de beurre de pain d'épices et passer au four préchauffé à 180° 4-5 mn environ pour obtenir une croûte fondante et gratinée.

Pour le service disposer les morceaux de cabillaud sur les assiettes et entourer d'un cordon de sauce à l'orange.

Il est important que bouillon de cuisson du cabillaud soit frémissant pour éviter que les chairs se détachent. Pour vous avancer vous pouvez faire la première partie de la cuisson du cabillaud et au dernier moment le mettre au four pour gratiner la croûte de pain d'épices. de même vous pouvez préparer la sauce à l'avance mais sans la monter au beurre et au dernier moment la réchauffer et la monter au beurre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>