



Dos de cabillaud et flans de légumes



Ingrédients

pour 4 personnes :

600g de dos de cabillaud
20 g de beurre
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cs de farine
100 g de jambon lomo
1 feuille de laurier
35 cl de cidre
1 jaune d'oeuf
1 cs de crème fraîche

pour le flan de carottes :

2 carottes de belle taille
1 petit oignon
1 cs d'huile d'olive
2 oeufs
1 grosse cs de crème fraîche
1/2 cc de graines de carvi
sel

Pour le flan de brocolis :

1/2 demi tête de brocolis
1 petit oignon
1 cs d'huile d'olive
2 oeufs
1 grosse cs de crème fraîche
sel et poivre du moulin

Vous pouvez préparer les flans de légumes à l'avance et les réchauffer au four au moment de servir.

Pour le flan de carottes : pelez les carottes, coupez-les en grosses rondelles. Faites-les cuire à l'étouffée dans une casserole à fond épais avec un fond d'eau à couvert et sur feu moyen.

Epluchez l'oignon, émincez-le et faites le fondre 10 min sur feux doux en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois.

Mixez les carottes cuites au blender avec le sel, la crème, les oeufs et les oignons. Ajoutez les graines de carvi et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Faites cuire 20 min dans des moules en silicone type muffins (2 cs de mélange par empreinte).

Pour le flan de brocolis : séparez les bouquets de brocolis. Faites-les cuire à l'étouffée dans une casserole à fond épais avec un fond d'eau à couvert et sur feu moyen.

Epluchez l'oignon et émincez-le et faites le fondre 10 min sur feux doux en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois.

Mixez les brocolis, les oignons, les oeufs, la crème, le sel et le poivre. Faites cuire 20 min dans des moules en silicone type muffins (2 cs de mélange par empreinte).

Pour la sauce du poisson :

Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez la gousse d'ail et coupez-la en 2.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les oignons finement émincés,

Coupez les tranches de lomo en lanières. Quand les oignons sont fondus, ajoutez l'ail et les tranches de lomo, faites les revenir en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez la farine, mélangez bien. Puis ajoutez le cidre et le laurier. Laissez revenir 15 min sur feu moyen, ajoutez ensuite les dos de cabillaud, laissez cuire 8 min en couvrant.

Ôtez le poisson, ajoutez à la sauce le jaune d'oeuf hors du feu, mélangez bien et ajoutez la crème.

Servez immédiatement un dos de cabillaud recouvert de lomo, avec 2 flans de légumes, ajoutez 2 cs de sauce.