Dos de cabillaud poché à la citronnelle et purée de petits pois et jus à l'encre de seiche

13/09/2016 à 11h05

Par Vincent Lemaire

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 300g de cabillaud
- 200g de petits pois
- 2 bâtons de citronnelle
- Fleur de sel 0.10g
- 1 carotte
- Gros sel 0.10g
- 1 oignon
- 1 sachet d'encre de seiche
- 1 poireau
- Crème à 15% MG 0.10g

Préparation :

- Préparez un bouillon avec les carottes, les oignons et le poireau et faire bouillir ;
- Piquez le cabillaud avec la citronnelle, placez-le dans le bouillon, réservez à couvert 3 à 4 minutes ;
- Pochez les petits pois avec le gros sel ;
- Comptez 4 minutes de cuisson puis rafraîchir dans des glaçons. Mixez au robot puis assaisonnez ;
- Récupérez le bouillon du cabillaud, faites-le réduire et rajoutez la crème et l'encre de seiche ;
- Dressez.