

CABILLAUD POCHE AUX LENTILLES CORAIL EPICEES

ET SES CHAMPIGNONS PERSILLES

Coût



Difficulté



Durée



INGREDIENTS (pour 1 personne)

CABILLAUD	LENTILLES CORAIL	CHAMPIGNONS PARIS
<ul style="list-style-type: none">- 120 gr de cabillaud- 1 c à c bombée de 4 épices- 1 bouquet garni- 1 gousse d'ail- 0,5 gr de sel	<ul style="list-style-type: none">- 100 gr de lentilles- Eau 3 fois le volume de lentilles- 1 gousse d'ail- Curry (5 pincées), curcuma (5 pincées), piment d'Espelette (1 pincée) à moduler selon les goûts bien sûr- 0,5 gr de sel- ½ oignon- ½ c à c d'huile d'olive.	<ul style="list-style-type: none">- 300 gr de champignons de Paris- ½ échalote- ½ c à c d'huile olive- 0,5 gr de sel- 4 branches de persil

DEROULE DE LA RECETTE

Cabillaud poché :

Faire chauffer une casserole avec de l'eau, y plonger l'ail pelé, dégermé et écrasé, le bouquet garni (tiges de persil, 1 feuille de laurier, fermées dans un vert de poireau) et les 4 épices.

Dès que l'eau boue, retirer la casserole du feu et y plonger le poisson coupé en dés de 2 à 3 cm. Couvrir et laisser cuire 5 à 9 minutes (selon l'épaisseur du poisson) hors du feu. Retirer délicatement avec une araignée, saler et servir rapidement.

Purée de lentilles aux épices :

Rincer les lentilles. Faire chauffer une casserole. Verser l'huile d'olive. Dès qu'elle est chaude, faire revenir l'oignon haché. Quand celui-ci est translucide, verser les lentilles, remuer et rajouter l'eau et l'ail pelé, dégermé et écrasé. Laisser cuire 15 mn en remuant régulièrement. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajouter le curry, le curcuma et le piment d'Espelette ainsi que le sel. Remuer et maintenir au chaud.

Champignons persillés :

Nettoyer la tête des champignons puis les couper en morceaux de même taille pour une cuisson homogène. Faire chauffer une poêle et y verser l'huile. Lorsque celle-ci est chaude, y ajouter l'échalote hachée. Remuer. Mettre les champignons. Les laisser cuire à feu doux. Dès qu'ils rejettent l'eau, parsemer de persil haché, remuer et retirer du feu. Saler en fin de cuisson.