

Cabillaud et poêlée de pâtisson poireaux au beurre d'escargot

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 petit pâtisson blanc
1 beau poireau
2 morceaux de dos de cabillaud
5 tranches de bacon Bio
Beurre d'escargot
5 cl de vin blanc
1 échalote
1 grosse gousse d'ail
Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

1. Bien nettoyer le pâtisson en le brossant.
2. Le mettre dans un cuiseur vapeur et le cuire pendant **10 minutes à 100° c**
3. Le laisser refroidir complètement ensuite puis le couper en deux
4. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère et éplucher le pâtisson
5. Couper ensuite celui ci en petits morceaux. Réserver
6. Retirer les premières feuilles du poireau, couper la partie la plus verte et bien laver le poireau
7. Le couper ensuite en 4 dans la longueur puis le couper en petits morceaux.
8. Mettre une cuillère à café de beurre d'escargot à fondre dans une poêle, puis ajouter les poireaux.
9. Ajouter les morceaux de pâtisson
10. Couper le bacon en morceaux et les ajouter
11. Eplucher ail et échalote les ciseler grossièrement puis les ajouter également.
12. Laisser cuire au début à feu vif pour que tout prenne de la couleur
13. Ajouter le vin blanc, remuer, saler et poivrer, puis baisser le feu et laisser cuire tranquillement.
14. Lorsque les légumes sont cuits, débarrasser dans un plat.
15. 5 minutes avant la dégustation, mettre une noisette de beurre d'escargot dans la poêle ayant fait cuire la poêlée
16. Bien essuyer le cabillaud avec un sopalin et faire cuire le cabillaud dans la poêle à feu vif. Saler et poivrer.
17. Retourner le cabillaud délicatement et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
18. Disposer les dos de cabillaud dans chaque assiette.

19. Ajouter un quart de cuillère à café de beurre d'escargot sur chaque morceau de poisson et le déplacer pour qu'il fonde
 20. Disposer une portion de légumes à côté et servir
-

CONSEILS ET ASTUCES

- 1- Bien essuyer les morceaux de poisson avant de les faire cuire, ceci évitera qu'ils n'accrochent.
- 2- Vous pouvez bien sûr faire ce plat sans le beurre d'escargot. Le remplacer par un peu d'huile d'olive.