

Filet de Cabillaud sauce parmesan moutardée, ail et citron

POUR 2 PERSONNES

1 beau filet de Cabillaud

60 gr de Parmesan

1 pot de 196 g (20 cl) de crème épaisse à 40%

1 citron

Quelques feuilles de Coriandre

2 gousses d'ail

1/2 Cuillère à café de moutarde forte

Huile d'olive

Fleur de sel - Poivre au moulin



Étapes

- Couper deux rondelles de citron et faire quelques zestes. Laver la Coriandre et garder quelques feuilles. Réserver.
- Commencer par faire fondre, à feu très doux, 2 grosses cuillères à soupe de crème.
- Lorsque celle-ci est fondue, ajouter le reste de la crème, la moutarde. Saler (très peu) et poivrer.
- Lorsque toute la crème est fondue, ajouter le parmesan. Remuer aussitôt et cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- Eteindre le feu ensuite et couvrir la casserole en attendant de passer à table.
- Juste avant la dégustation, réchauffer la sauce à feu doux, ajouter un petit filet de citron, remuer et poursuivre la cuisson très doucement.
- Couper le filet de Cabillaud en 2 morceaux.
- Verser de l'huile d'olive dans une poêle, la faire chauffer puis ajouter le Cabillaud bien essoré dans du sopalin.
- Cuire en fonction de l'épaisseur et de la taille du poisson. Lorsque la chair se détache facilement, déposer un filet de Cabillaud dans chaque assiette.
- Arroser le poisson de sauce. Ajouter quelques grains de fleur de sel et donner un tour de moulin.
- Ajouter quelques feuilles de coriandre, terminer en ajoutant une rondelle de citron et quelques zestes sur le poisson.
- Servir immédiatement avec du riz blanc ou additionné de ratatouille ou les deux comme ici

