

Filet de cabillaud bardé aux champignons et purée de panais aux herbes fraîches

Ingédients (pour 4 personnes)

- 4 morceaux de filet de cabillaud (surgelés ou frais)
- 8 tranches de lard fumé
- 250 gr de champignons blancs
- 250 gr de champignons blonds
- 2 échalotes
- 1 éclat d'ail
- 4 c. à café + 2 c. à soupe de mascarpone (ou de crème épaisse)
- 1 c. à soupe de beurre
- 1/2 dl de vin blanc sec
- 2 dl de bouillon de poisson (1/2 cube dissous dans 2 dl d'eau très chaude)
- 1/2 c. à café de thym
- 1/3 plant de ciboulette
- Sel et poivre

Préparation

- Faites dégeler superficiellement les filets de cabillaud et épongez-les.
- Coupez les champignons en 4 ou 6 morceaux.
- Emincez les échalotes et l'éclat d'ail.
- Ciselez la ciboulette.

Cuisson (10 min + 35 min au four)

1. Disposez 2 tranches de lard fumé l'une à côté de l'autre et déposez un morceau de poisson par-dessus. Etalez-y 1 c. à café de mascarpone, saupoudrez de thym et de poivre. Enroulez le lard autour du cabillaud.
2. Répétez l'opération avec les autres filets de poisson et mettez-les dans un plat à four les uns à côté des autres. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon de poisson et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 35 min.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les échalotes et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les morceaux de champignons, salez et poivrez. Laissez étuver durant 8 min.
4. Intégrez les champignons au plat au four pour les 5 dernières minutes de cuisson, de sorte qu'ils absorbent un peu de jus de cuisson du poisson.
5. Versez le jus de cuisson du cabillaud dans un récipient et mélangez-y 2 C. à soupe de mascarpone et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez et liez légèrement la sauce avec du liant instantané.



Pour la purée aux panais et aux herbes fraîches

Ingédients (pour 4 personnes)

- 600 gr de panais
- 800 gr de pommes de terre farineuses
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 dl de lait
- 1 l de bouillon de légumes (1 cube dissous dans 1 l d'eau très chaude)
- Ciboulette fraîche
- Persil frais
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Préparation

- Epluchez les pommes de terre et les panais et coupez-les en cubes.

- Emincez la ciboulette et ciselez le persil.

Cuisson (20 min)

1. Portez le bouillon de légumes à ébullition. Faites-y cuire les cubes de pommes de terre et de panais pendant environ 15 min.
2. Egouttez, laissez sécher quelques instants sur le feu et réduisez le tout en purée.
3. Ajoutez le beurre et le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
4. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.
5. Juste avant de servir, ajoutez 3 c. à soupe de ciboulette émincée et 3 c. à soupe de persil ciselé.

Présentation

Répartissez les filets de cabillaud sur les assiettes. Entourez le poisson de champignons et de sauce. servez avec de la purée de panais aux fines herbes.

