



Cabillaud sur lit de purée d'ail et son jus de viande

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Le plaisir du filet de cabillaud légèrement salé et la douceur tenace de la purée d'ail, le tout en dérive sur le jus de viande.

Ingrédients:

- 4 pavés de cabillaud (150 à 180g /personnes)
- 250g de gros sel environ
- 1kg de pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- 150g de viande de bœuf (chutes)
- 1l d'eau
- 50g de beurre
- 25cl crème liquide
- sel et poivre du moulin

Recette pour: 4 personnes



Réalisation:

Pour commencer, il faut **désarêter les filets de cabillaud**. Les mettre dans un plat et saupoudrer de gros sel et laisser mariner environ 15 minutes. Avec vos morceaux de viande, les faire revenir dans une casserole avec une belle coloration. Ajouter une carotte + thym et laurier. Verser de l'eau froide et cuire environ 30 minutes.

Puis, filtrer le jus et réduire pour apporter un peu de liaison. Eplucher les pommes de terre et les mettre à cuire dans de l'eau salée avec l'ail épluché. **Dessaler les filets de cabillaud sous un filet d'eau claire** et bien les essuyer dans un linge propre. **Passer les pommes de terre au presse-purée** avec l'ail cuit, ajouter la crème liquide et le beurre. Assaisonner et terminer au chaud. Passer votre jus de viande pour en garder uniquement le jus, assaisonner et réduire de moitié.

Mettre à chauffer **une poêle antiadhésive** avec un peu d'huile de tournesol. Passer les filets de poisson dans un peu de farine et retirer l'excédent de farine. Déposer côté peau dans la poêle bien chaude et assaisonner. **Laisser cuire jusqu'à coloration** et retourner les filets, puis ré-assaisonnez-les.

Au bout de 2 à 3 minutes, éteindre le feu sous la poêle et dresser votre purée dans vos assiettes. Oter **les filets de cabillaud** de la poêle et les éponger sur un papier absorbant. Mettre la purée dessus et **verser le jus de viande autour**. Décorer vos assiettes avec un brin de fenouil ou d'aneth avant la dégustation.

