

BENJAMIN





Hand-drawn orange scribble resembling a stylized 'M' or 'W' on the left side of the bowl.

Hand-drawn black scribbles resembling a stylized 'M' or 'W' on the right side of the bowl.

Hand-drawn orange scribble resembling a stylized 'S' or 'P' on the bottom edge of the bowl.



4 loups



1 heure



difficile



30 min

CABILLAUD DE LA MER DU NORD ET MOULES, PLEUROTES, COULIS DE JAUNE D'ŒUF, SAUCE À LA SÈVE DE BOULEAU



- 600 GR DE DE DOS DE CABILLAUD
- 500 GR DE PLEUROTES
- 6 ŒUFS
- 200 ML DE FUMET DE POISSON
- 2 X 75 ML DE VIN BLANC
- 500 GR DE MOULES
- 1 OIGNON
- 1 CÈLERI BRANCHE
- 1 TÊTE AIL
- 50 GR DE SÈVE DE BOULEAU
- 1 BOTTE DE PERSIL FRISÉ
- ENVIRON 100 GR DE BEURRE
- SEL QS
- POIVRE QS
- MUSCADE QS
- CRÈME D'ISIGNY

1

SAUCE À LA SÈVE DE BOULEAU

CUIRE LES MOULES FAÇON MARINIÈRE AVEC LE CÈLERI BRANCHE ET LES OIGNONS ÉMINCÉ, LE TOUT DÉGLACÉ AVEC 75 ML DE VIN BLANC.

PASSER LE JUS DE CUISSON DES MOULES DANS UNE CASSEROLE. DÉCORTIQUER ET RÉSERVER LES MOULES.

POUR PLUS TARD :

RÉDUIRE LE JUS DE MOULE AVEC LES AUTRES 75 ML DE VIN BLANC ET 100 ML DU FUMET POISSON.

RÉDUIRE DE $\frac{3}{4}$ LE JUS :

AJOUTER LA CRÈME D'ISIGNY UNE FOIS LE JUS BIEN RÉDUIT :

FINIR AVEC LA SÈVE DE BOULEAU ET ASSAISONNER LE TOUT.

2

COULIS DE JAUNE D'ŒUF

PRENEZ LES 6 ŒUFS ET SÉPAREZ LES BLANCS DES JAUNES, EN GARDANT LES JAUNES. FAITES CHAUFFER DANS UNE CASSEROLE LE RESTE DU FUMET DE POISSON (100 ML). AJOUTEZ LES 6 JAUNES D'ŒUF AU FUMET BIEN CHAUD. MÉLANGEZ RAPIDEMENT EN DEHORS DE LA SOURCE DE CHALEUR, JUSQU'À CUISSON DES JAUNES. ASSAISONNEZ AVEC DU SEL, DU POIVRE, DE LA MUSCADE ET MIXEZ LE TOUT. METTEZ LA PRÉPARATION DANS UNE POCHE À DOUILLE ET LAISSEZ REFROIDIR AU RÉFRIGÉRATEUR.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FIGHT



4 loups



1 heure



difficile



30 min

CABILLAUD DE LA MER DU NORD ET MOULE, PLEUROTE, COULIS DE JAUNE D'ŒUF, SAUCE À LA SÈVE DE BOULEAU

3

PLEUROTÉS SAUTÉS À L'AIL

COUPEZ LES PLEUROTÉS EN BRUNOISE (PETITS DÉs), EN GARDANT QUELQUES-UNES ENTIÈRES POUR LE DRESSAGE. FAITES CUIRE LES PLEUROTÉS DANS DU BEURRE MOUSSEUX AVEC UNE GOUSSE D'AIL PRÉALABLEMENT ÉMINCÉE. ASSAISONNEZ ET AJOUTEZ DU PERSIL HACHÉ. RÉALISEZ LA MÊME OPÉRATION AVEC LES PLEUROTÉS ENTIÈRES ET RÉSERVEZ-LES POUR LE DRESSAGE À LA FIN.

4

CABILLAUD

COUPEZ LE CABILLAUD EN 4 PARTS ÉGALES, D'ENVIRON 150 G PAR PERSONNE. CHAUFFEZ UNE POÊLE AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE. AJOUTEZ LE CABILLAUD, PRÉALABLEMENT MÉLANGÉ À DE LA SEMOULE DE BLÉ EXTRA FINE POUR FORMER UNE CROÛTE SUR LE POISSON. POURSUIVEZ LA CUISSON AU BEURRE EN ARROSANT BIEN LE POISSON. DÉGLACEZ AVEC UN JUS DE CITRON VERT POUR TERMINER.

POUR LE DRESSAGE, DANS LE FOND D'UNE ASSIETTE CREUSE, DISPOSEZ LE CABILLAUD CUIT. PAR-DESSUS, AJOUTEZ LES PLEUROTÉS EN BRUNOISE ET RECOUVREZ LE TOUT AVEC LES PLEUROTÉS ENTIÈRES. POUR LA TOUCHE FINALE, AJOUTEZ QUELQUES POINTS DE COULIS DE JAUNE D'ŒUF ET PARSEMEZ D'HERBES FRAÎCHES. SERVEZ LA SAUCE À CÔTÉ POUR ACCOMPAGNER LE PLAT.

MIAM
MIAM!

