

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



DOS DE CABILLAUD EN PAPILOTE, SAUCE AU BEURRE

ACCOMPAGNÉ DU SAINT-PERAY CAVE DE TAIN 2016

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas



NICOLAS



Préparation : 30min
Temps de cuisson : 20min

Niveau : Facile
Budget : Moyen

POUR 4 PERSONNES

- Dos de cabillaud : 4 morceaux de 200g chacun
- Beurre blanc : 100g
- Échalote : 1
- Eau : 3 c.a.s
- Vin blanc : 7cl
- Carottes fanes : 8
- Courgettes : 2
- Citron jaune : 1
- Huile d'olive
- Sel

Base

- Laver et éplucher les carottes, en laissant une petite partie des fanes. Laver également la courgette et la couper en fines lamelles.
- Mélanger les légumes dans un saladier avec un trait d'huile d'olive et du sel.
- Déposer les légumes sur une grande feuille d'aluminium et ajouter le morceau de cabillaud avec une tranche de citron.
- Bien refermer et mettre au four à 230 degrés (thermostat 8) pendant 20 minutes.

Sauce

- Pendant que le poisson cuit, émincer finement l'échalote et la faire revenir avec le vin blanc dans une casserole. Ajouter le jus du citron jaune.
- Une fois que tout s'est évaporé (à feu moyen), rajouter 3 cuillères à soupe d'eau froide.
- Ajouter le beurre froid coupé en morceaux et fouetter jusqu'à obtenir une émulsion. Cela prend quelques minutes.
- Retirer, ensuite, du feu et passer le tout au chinois, pour ne garder que le liquide. Maintenir au chaud.

Finission

- Pour servir, déposer la papillote sur l'assiette, puis l'ouvrir.
- Napper de beurre blanc et déguster.
- Saler et poivrer selon son goût.



Imprimé sur papier **purc**, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE CAVE DE TAIN SAINT-PERAY 2016

AOP SAINT-PERAY
Nez frais de fenouil,
de fleurs blanches
et de notes d'abricot
frais. Finale franche sur
des notes d'amandes
fraîches et de noisettes.

Pourquoi cette alliance ?
Fruité, frais et léger, ce
vin se mariera parfaitement à la délicatesse de
ce poisson.

Retrouvez toutes les recettes
de Nicolas sur **recettes.
nicolas.com**



Le petit plus de...

Mélanie Brule apprentie en terminal Bac professionnel Cuisine (EPMT).

« Pour la sauce, le jus de citron peut être remplacé par un vinaigre aux fruits de la passion ce qui donnera à la sauce un très bon équilibre acidité/sucré ».