

CABILLAUD GRATINE au BEURRE de CHÂTAIGNE

Préparation : 10mn + 15mn Cuisson : 10 à 15mn Prix moyen

Pour 4 personnes

- ❖ 4 pavés de cabillaud de 150g chacun 1 filet d'huile d'olive Sel Poivre
- ❖ 50g de beurre de châtaigne (soit 4 tranches) fait avec 150g de beurre mou 85g de châtaignes cuites et décortiquées 10g de poudre d'amandes 1 cuil à soupe de parmesan râpé 1 cuil à soupe de chapelure le jus d'1/2 citron Sel Poivre

Technique

1- Faire le beurre de châtaigne

Mélanger le beurre mou et tous les autres ingrédients ;

Etaler une feuille de film étirable. Poser le beurre dessus, enrouler dans le film et façonner en rouleau avec les mains.

Faire durcir le rouleau au réfrigérateur. (pour pouvoir le couper en tranches selon les besoins)

Ce beurre se conserve comme un beurre ordinaire

-2- Préparer le poisson

Préchauffer le four à 130° (th 4à5)

Saler et poivrer les filets de cabillaud Les arroser d'un filet d'huile d'olive. Les poser dans un plat à gratin côté peau sur le dessus et les faire cuire 10mn au four.

Les sortir du four, retirer la peau, et répartir le beurre de châtaigne sur les pavés de cabillaud

Allumer le grill du four et y passer les pavés juste le temps de faire gratiner le beurre.

Servir tout de suite

TARTIFLETTE de POISSONS FUMES

Préparation : Cuisson : 30mn un peu cher

Pour 6 personnes

- 1kg de pommes de terre 450g de tome fraîche
- 200g de truite fumée 200g d'anguille fumée (ou autre poisson)
- 1 gousse d'ail 2 gros oignons
- 125gde crème fraîche 3 cuil à soupe de graisse de canard
- 25cl de bière blanche Persil Sel Poivre

Technique

1. Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles. Peler et émincer les oignons. 10mn Couper les poissons en dés

2- Dans une grande sauteuse, faire chauffer la graisse de canard et y plonger les oignons, les pommes de terre et les dés de poisson. Laisser cuire 5 à 6mn sans coloration.

3- Déglacer à la bière et assaisonner très légèrement, compte tenu des poissons fumés. Laisser infuser 10 à 15mn

4- Préchauffer le four à 250° (th 8)

5- Frotter un plat à gratin avec l'ail puis le beurrer ; ôter la croûte de la tome et la couper en morceaux.

6- Verser le contenu de la sauteuse dans le plat à gratin, parsemer des morceaux de fromage, verser la crème fraîche et mettre au four moyen 180° (th 6) pendant 20mn

7- Au moment de servir saupoudrer de persil haché et accompagner d'une salade de pissenlits par exemple

RAGOUT d'AGNEAU

Préparation : 20mn Cuisson : 1h10 Prix moyen

Pour 6 personnes

- 1,8kg à 2kg d'épaule d'agneau coupé en morceaux
- ½ ramequin d'huile 2 gros oignons 3 cuil à soupe de farine
- 2 gousses d'ail 8 tomates (ou 1 boîte de tomates concassées)
- Quelques petits oignons grelots 50cl de vin blanc sec
- Thym Laurier Sel Poivre
- 2 carottes 2 navets 6 petites pommes de terre
- 100g de petits pois 100g de haricots verts Persil

Technique

1- Dans un faitout ou 1 cocote , faire chauffer l'huile et faire colorer les morceaux d'agneau

2- Peler émincer les 2 oignons et les ajouter ; les laisser fondre quelques minutes. Ajouter ensuite la farine. Mélanger et laisser cuire 2mn

3- Monder et concasser les tomates (plonger les tomates dans l'eau bouillante, les peler et les couper en petits morceaux) ou ouvrir la boîte et mettre dans la cocote ; peler et émincer l'ail, peler les petits oignons et les ajouter ; Mouiller avec le vin blanc puis avec de l'eau à hauteur. Porter à ébullition.

4- Saler, poivrer, ajouter le thym et le laurier puis laisser mijoter 50mn sans couvrir

5- Pendant ce temps , peler les carottes, navets et pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Cuire les petits pois et les haricots verts à part

6- Dans un plat ou des assiettes, dresser la viande, les légumes, parsemer de persil, arroser d'un peu de sauce. Servir la sauce en saucière.