

Morue, coulis de roquette au Parmesan, gratin de têtes de chou-fleur aux amandes, tombée d'épinards |

Recette pour 4 personnes

Description

Un poisson avec une grande finesse et un goût unique, agréablement relevé du coulis de roquette et Parmesan.

Des épinards en toutes simplicités, accompagnés d'un gratin de chou-fleur roulé dans sa béchamel.

L'astuce du chef

Il sera important de bien vérifier la cuisson de la morue, si elle est cuite la chair se détache en flocons.

Ingrédients

Morue

- 600 Gr Morue fraîche
- 2 Gousse(s) Ail écrasé
- 3 Cuil. à soupe Beurre
- 1 Branche(s) Fleur de thym

Coulis de Roquette

- 25 Gr Roquette
- 25 Gr Parmesan râpé
- 50 Gr Échalote
- 25 Ml Crème 35% à cuisson
- 50 Ml Bouillon de légumes
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 Pincée(s) Sucre

Gratin de chou-fleur

- 400 Gr Chou-fleur
- 0.50 Cuil. à thé Noix de muscade
- 200 Ml Lait
- 30 Gr Beurre
- 30 Gr Farine
- 1 Pincée(s) Piment d'espelette
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 4 Cuil. à soupe Amandes effilées

Garniture

- 4 Poignée(s) Épinards

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Épluchez et ciselez finement les échalotes.

Préparez votre bouillon de légumes en y ajoutant le sucre (coulis de roquette).

Nettoyez le chou-fleur, détaillez les têtes. Faites bouillir une casserole d'eau salée, plongez-y les têtes de chou-fleur, durant 3 minutes. Assurez-vous de garder un peu de croquant, les égoutter et les refroidir sous l'eau froide.

Torrifiez les amandes effilées dans une poêle sur le feu, attention à la coloration.

Ciselez finement la ciboulette.

Morue

Assaisonnez de sel et poivre les morceaux de morue.

Dans une poêle chaude avec de l'huile. N'y touchez pas et ajoutez le beurre l'ail écrasé et le thym, baissez le feu, puis arrosez généreusement la chair du poisson du beurre.

Toute cette opération devrait durer environ 5 minutes, enlevez le gras de votre poêle.

Au moment de servir il vous restera environ 4 à 6 minutes de cuisson au four.

Coulis de roquette

Dans une casserole, faite revenir vos échalotes avec de l'huile végétale et un peu de beurre, sans coloration. Ajoutez les feuilles de roquette, les tomber comme des épinards. Ajoutez le bouillon de légume et la crème, portez le tout à ébullition, puis éteindre le feu.

Assaisonnez de sel et poivre, mixez à l'aide de votre mixeur à main plongeant.

Gardez le coulis au chaud.

Gratin de chou-fleur (béchamel)

Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait.

Dans une autre casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, avec un fouet, mélangez quelque peu, sans apporter de coloration au mélange (roux).

Ajoutez le lait chaud en trois fois, ne cessais jamais de fouetter, assurez-vous d'un bon mélange sans grumeau. Ajoutez les assaisonnements (sel, piment d'espelette, poivre, muscade).

Dans un bol, mélangez la béchamel avec les têtes de chou-fleur et les amandes torréfiées, dispersez votre mélange dans des ramequins.

Placez-les dans le four, de manière à obtenir une jolie coloration dorée.

À la sortie du four, râpez un peu de Parmesan dessus.

Les épinards

Dans une casserole avec de l'huile et une noix de beurre, faire tomber les épinards. Cette opération doit durer environ une minute. Assaisonner de sel et de poivre. Terminer par la ciboulette.

Montage et finition

Prenez une assiette plate, déposez un joli tapis de tombé d'épinard au centre. Déposez dessus le morceau de Morue Noire, avec une pincée de fleur de sel sur la peau croustillante.

Déposez délicatement le coulis de roquette et Parmesan tout au autour, servez avec le ramequin de gratin de chou-fleur aux amandes à côté.

Bon appétit!