

Pavé de morue rôti à l'huile d'olive, salade de fenouil croquant, concassé de tomate, sauce beurre blanc |

Recette pour 4 personnes

Description

Cube de morue cuit au four, recouvert d'un concassé de tomate et nappé de sauce beurre blanc.

L'astuce du chef

Je vous propose d'utiliser n'importe quel poisson à chair blanche. La sauce beurre blanc se marie à merveille avec tous les poissons pochés.

Ingrédients

Filets de Morue

- 500 Gr Filet de morue
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- 30 Ml Huile d'olive

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Sauce Beurre blanc

- 100 Gr Échalote française
- 75 Ml Vin blanc
- 75 Ml Vinaigre blanc
- 125 Gr Beurre demi-sel
- 5 Tour(s) de moulin Poivre blanc

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Concassé de tomate

- 4 Unité(s) Tomate
- 1 Unité(s) Ail haché
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Salade de fenouil

- 1 Unité(s) Fenouil
- 1 Unité(s) Lime
- 1 Cuil. à thé Curry en poudre
- 30 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Oignon vert

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Découpez le filet de morue en 4 morceaux suivant leur grosseur. Ciselez les échalotes françaises. Épluchez et hachez l'ail finement. Coupez le beurre en petits cubes, pour la sauce au beurre blanc.

Coupez les tomates en quatre quartiers, puis videz-les, gardez la chair dans un bol.

Taillez en biseau les oignons verts, zestez et pressez la lime.

À l'aide d'une mandoline, taillez en fines tranches le fenouil puis disposez les directement dans une eau glacée afin de conserver sa transparence et son croquant.

Concassé de tomate

Coupez en brunoise la chair de tomate. Dans une poêle chaude avec du beurre et de l'huile d'olive, faites 2 ou 3 allers-retours avec la brunoise, de manière à ne pas trop la cuire. Ajoutez l'ail haché, salez et poivrez.

Filet de morue

Assaisonnez vos cubes de morue et arrosez avec de l'huile d'olive. Déposez-les sur une plaque et mettez-les au four pour environ 10-12 minutes.

Sauce Beurre blanc

Dans une casserole, mettez les échalotes, le vin blanc et le vinaigre blanc et faites réduire. Lorsque la réduction est arrivée à la consistance d'une purée humide, retirez la casserole du feu. Laissez tiédir puis commencez à incorporer vos cubes de beurre tout en fouettant. Retournez régulièrement sur le feu pour garder une température suffisante pour que le beurre fonde doucement. Lorsque vous aurez obtenu une texture crémeuse, réservez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Vous pouvez passer la sauce au tamis si vous ne désirez pas garder les échalotes.

Salade de fenouil

Égouttez le fenouil pour l'assaisonnez avec le cari, le jus de lime ainsi que le zeste, l'huile d'olive et le sel.

Montage de l'assiette

Placez les pavés de morue dans vos assiettes avec le concassé de tomate dessous et ajoutez le beurre blanc sur le dessus.

Disposez dans vos assiette la salade de fenouil et terminez avec l'oignon vert.

Bon appétit!