

VAPEUR DE CABILLAUD GRENOBLOISE

et cotes de blettes au jus

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Cabillaud 10 x 0.150 kg net
Huile d'olive QS

GRENOBLOISE

Pain de mie 4 tranches
Beurre clarifié QS
Citron 2 pièces
Dés de tomates confites 0.100 kg
Câpres au sel 0.050 kg
Pignons de pins 0.050 kg
Ciboulette ½ botte
Sauce soja PM
Miel PM
Jus de citron QS

GARNITURES

Côtes de blettes 2 bottes
Beurre 0.100 kg
Bouillon de poule QS
Thym frais 3 brins

PROGRESSION

1. Habiller et tailler le cabillaud en portion de 0.150 kg, plaquer, assaisonner d'huile d'olive puis réserver au frais.

2. Éplucher, laver et cuire les blettes dans une cocotte au bouillon de poule avec le thym frais.

3. Confectionner la garniture grenobloise

✓ Tailler et sauter au beurre clarifié

Le pain mie taillé en petits dés

✓ Peler à vif les citrons

✓ Tailler les dés de tomates

✓ Ciseler la ciboulette

4. Marquer en cuisson le cabillaud à la vapeur.

5 .Finir la Grenobloise

Dans un sautoir cuire le beurre (noisette), ajouter le jus de citron. Lier avec le miel, la sauce soja, la garniture, la ciboulette et les pignons de pins.

6. Dresser le tout harmonieusement

Avec tous les éléments.