

# PALET DE MORUE, CAPONATA

## RECETTE POUR 10 PERSONNES

### ÉLÉMENTS DE BASE

#### PALETS DE MORUE

Morue au sel	0.500 kg
Oignons fanes	4 pièces
Ail	4 gousses
Vin blanc	0.20 litre
Pomme de terre	0.400 kg
Persil plat	¼ botte
Jaune d'oeuf	2 pièces
Farine	4 c à soupe

#### CAPONATA

Aubergines	3 pièces
Pignons de pins	QS
Câpres au sel	0.100 kg
Céleri	2 branches
Olives vertes	0.150 kg
Oignons blancs	3 pièces
Tomates	6 pièces
Ail	2 pièces
Huile d'olive :	QS
Vinaigre de vin vieux	0.10 litre
Laurier	3 feuilles
Filets d'anchois	8 pièces
Persil	¼ botte
Sel / Poivre	PM

#### FINITION

Salade d'herbes	QS
-----------------	----

### PROGRESSION

#### 1. Préparer les palets de morue.

La veille désaler la morue.

Porter à ébullition dans une casserole le lait, le vin blanc, les oignons finement ciselé, et l'ail. Pocher la morue une dizaine de minutes à feu doux, débarrasser et émietter les chaires.

Cuire les pommes de terre à l'eau, égoutter et écraser à la fourchette ou au moulin. Mélanger la chair et la purée dans un saladier, ajouter le persil, les jaunes, la farine, rectifier l'assaisonnement et réserver au frais 15 minutes.

Puis former des boules et les aplatir légèrement.

#### 2. Marquer en cuisson la caponata

Tailler les aubergines en cubes réguliers, émonder les tomates et couper les en cubes.

Sauter à l'huile d'olive les aubergines puis les mettre à égoutter.

Suer l'oignon et l'ail, ajouter les tomates, le céleri, le laurier les aubergines les olives, les câpres, le vinaigre et laisser cuire sur le coin du fourneau une bonne heure, laisser refroidir, ajouter des pignons de pins et du persil haché.

#### 3. Marquer en cuisson les palets

légèrement farinés dans un bain de friture.

#### 4. Dresser le tout harmonieusement.