

DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE D'HERBES & CAROTTES GLACÉES

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud

Pour la croûte d'herbes :

- 100 g de beurre ½ sel pommade
- 75 g de chapelure
- ½ botte de basilic
- ½ botte de coriandre

Pour les carottes glacées :

- 500 g de carottes
- 15 g de sucre
- 30 g de beurre
- 1 bonne pincée de sel

PRÉPARATION

Pour les carottes glacées :

1. Éplucher les carottes. Les tailler en batonnets de taille régulière ou les laisser entières dans le cas de petites carottes nouvelles.
2. Dans une sauteuse, les étaler régulièrement, sans qu'elles ne se chevauchent. Les recouvrir aux $\frac{3}{4}$ d'eau froide. Ajouter le sel, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux. Faire bouillir, puis réduire le feu pour maintenir une petite ébullition.
3. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé découpé au format de la sauteuse et percée d'un petit trou au centre. Cuire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (si les carottes ne sont pas assez cuites et qu'il manque d'eau, en rajouter un peu).
4. Enlever alors le papier sulfurisé et terminer de faire évaporer l'eau en faisant tourner la sauteuse pour bien enrober les légumes du jus de cuisson. Le sirop formé par le mélange du beurre, du sucre, de l'eau et du jus de carotte va donner de la brillance.
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Pour la croûte d'herbes :

1. Mixer ensemble tous les ingrédients de la croûte d'herbes. Etaler finement ce mélange entre deux feuilles de papier sulfurisé et réserver au congélateur.
2. Disposer les dos de cabillaud sur une plaque de four. Couper la croûte d'herbes en rectangles de la taille des dos de cabillaud. Poser un rectangle sur chaque morceau de poisson puis mettre dans le four préchauffé à 200°C (th 7) pour 10 à 15 mn selon la taille des dos de cabillaud.
3. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, passer en position grill pour faire dorer la chapelure.
4. Servir aussitôt accompagné des carottes.