

# CABILLAUD POCHÉ À L'HUILE D'OLIVE, CRÈME DE POIREAUX

 Nombre de personnes : 4

## INGRÉDIENTS

---

- 4 dos de cabillaud

### Pour la crème de poireaux :

- 3 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de miel
- 10 cl de crème liquide entière

- sel, poivre

### Pour les carottes glacées :

- 50 cl d'huile d'olive
- 50 cl d'huile de pépins de raisin
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 2 brins de thym

## PRÉPARATION

---

### Pour la crème de poireaux :

1. Laver et émincer les blancs de poireaux. Emincer l'oignon. Hacher l'ail.
2. Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Ajouter les poireaux, l'oignon et l'ail et faire revenir quelques minutes sans coloration.
3. Saler, poivrer, ajouter le miel et 2 à 3 cuillères à soupe d'eau.
4. Laisser cuire à couvert, sur feu doux, pendant une trentaine de minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire en cours de cuisson. Les poireaux doivent confire.
5. Mixer les poireaux au robot le plus finement possible (passer au chinois si nécessaire). Ajouter la crème et mixer quelques secondes.
6. Réserver au chaud.

### Pour l'huile parfumée :

1. Chauffer l'huile d'olive à 60°C avec le thym et le zeste des citrons. Laisser infuser une demi-heure environ.
2. Ranger les dos de cabillaud dans un plat creux. Couvrir complètement d'huile parfumée chaude (60°C) puis enfourner à four préchauffé à 60°C pour une vingtaine de minutes.
3. Le poisson est cuit quand on voit de petites particules blanches d'albumine se former à la surface du poisson. Le sortir et l'éponger avec du papier absorbant.
4. Dresser un lit de crème de poireaux dans les assiettes puis déposer un dos de cabillaud. Décorer de quelques zestes d'agrumes et déguster aussitôt.