

Cabillaud, cuisson basse température.



Température : 70°C

Taux d'humidité : 100%

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

4 portions de cabillaud de 120 g chacune

100 g d'huile de pépin de raisin

Safran en pistil

Film étirable

Préchauffez le four à 70°C, 100% d'humidité.

- Assaisonnez les portions de cabillaud de safran et déposez-les sur du fil étirable. Arrosez légèrement d'huile de pépins de raisin et refermez le film en faisant attention de bien chasser l'air.
- Faites cuire les cabillauds dans un plat pendant 15 min.