



Filet de cabillaud aux carottes



Filet de cabillaud aux carottes et beurre de fenouil au safran

Appareil Gaggenau : Teppan Yaki

Température : 200 °C

Préparation : 70 minutes,
dont 40 minutes de maintien au frais
et environ 6 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de filet de cabillaud

60 ml de crème fleurette

Sel

1 citron

1 grosse carotte

1 bouquet de coriandre fraîche

1/2 cuillère à café de poudre de curry fort

1 pointe de couteau de piment doux

1,5 cuillère à soupe de margarine ou
de beurre clarifié

Ingrédients pour la sauce :

1 gros bulbe de fenouil

10 g de beurre

2 cl de Pernod

4 cl de vin blanc

125 ml de fond de poisson

1/2 pistil de safran

60 g de dés de beurre froid

1 petite tomate pelée, épépinée
et coupée en dés

Préparation : Couper le filet de poisson en 4 parts égales de 100 g chacune. Hacher finement le restant et placer dans le congélateur pendant **40 minutes**, de même que la crème fleurette. Au bout de 40 minutes, passer ces 2 ingrédients dans le mixer jusqu'à obtention d'une farce fine. La passer au tamis, saler, ajouter un peu de jus de citron et placer au frais. Eplucher les carottes et les couper en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'un robot ou d'une mandoline. Mélanger ces tranches avec la coriandre fraîche, le curry et le piment doux.

Citronner et saler les filets de poisson. Badigeonner un des côtés du poisson avec la farce, recouvrir de tranches de carotte et bien appuyer. Placer le poisson au frais. Préchauffer le Teppan Yaki à **200 °C**. Retirer la verdure du bulbe de fenouil, la hacher finement et réserver. Couper le fenouil en très fines tranches dans le sens de la longueur. Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et y faire revenir les tranches pendant **3 minutes**. Mouiller avec le Pernod, le vin et le fond de poisson, rajouter le safran et laisser mijoter à couvert. Lorsqu'il est cuit « Al Dente », retirer le fenouil et le maintenir au chaud. Saisir les petits paquets de filet de poisson sur le Teppan Yaki graissé et préchauffé : **3-4 minutes** sur le côté carottes et **2 minutes** sur le côté poisson. Monter le fond frémissant au beurre, en y ajoutant petit à petit les morceaux de beurre. Y ajouter les dés de tomates et la verdure hachée du fenouil, et saler. Répartir les tranches de fenouil sur les assiettes préchauffées, napper de sauce et poser le poisson dessus. Ce plat s'accompagne de nouilles, de riz ou de pommes de terre vapeur.