



Sauvage, Naturel & Durable®

Filet de cabillaud d'Alaska, chou au champagne et purée de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

Le cabillaud :

800 g de cabillaud d'Alaska
4 cuillères à soupe de beurre clarifié
3 brins de thym

Le chou à la champenoise :

1,5 kg de choucroute fraîche
60 g de beurre
2 échalotes
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
500 ml de vinaigre de vin blanc
250 ml de champagne
1 pomme

La purée de pommes de terre :

1 kg de pommes de terre à chair farineuse
250 ml de lait
4 cuillères à soupe de beurre
Sel, poivre, noix de muscade

Le beurre blanc :

1 échalote
180 g de beurre
125 ml de vin blanc
100 ml de fumet de poisson
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe de vermouth blanc
Sel



Préparation:

1. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir les échalotes finement ciselées jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Râpez la pomme et ajoutez la choucroute. Versez le vin blanc et laissez mijoter pendant au moins 30 minutes. À la fin, ajoutez le champagne.
2. Pour le Beurre Blanc, faites revenir l'échalote dans 10 g de beurre dans une casserole. Versez le vin, le bouillon, le vinaigre et le vermouth et faites réduire à environ 80 ml à feu vif. Salez et incorporez le reste du beurre.
3. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés et faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Égouttez. Faites chauffer le lait et le beurre dans une autre casserole. Ajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade. Passez les pommes de terre au presse-purée et incorporez le lait au beurre à l'aide d'un fouet.



Sauvage, Naturel & Durable®

4. Coupez le cabillaud en 4 morceaux, salez et poivrez. Faites chauffer le beurre clarifié dans une poêle antiadhésive et ajoutez les brins de thym. Faites revenir le cabillaud pendant environ 4 minutes des deux côtés.
5. Pour le dressage, placez la purée de pommes de terre au centre de l'assiette et disposez le chou au champagne à côté. Répartir le beurre blanc tout autour et enfin déposer le filet de cabillaud sur la purée.

Réalisation : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 1310 kcal / 5500 kJ

Protéines : 55 g

Lipides : 74 g

Glucides : 51 g