



DOS DE CABILLAUD FEVETTES, MOUSSE A L'AIL NOUVEAU



Pour 8 personnes : 8 tronçons épais de 120g de dos de cabillaud avec la peau, zestes de citron vert et de cumbava, 400g de fèves ébouillantées 15s puis pelées. Les flans : 2 œufs + 1 jaune, 150g d'ail, 1 tablette de bouillon de volaille bio, 25cl de crème fraîche, sel, poivre, persil. La sauce : 2 têtes d'ail, 15 cl de bouillon de volaille, 5cl de crème fleurette.

Les flans à l'ail : Faites cuire les gousses d'ail entières dans le bouillon de volaille bouillant 10 à 15min. Retirez la peau et les germes, passez au tamis, mixez avec les œufs, la crème et le persil, assaisonnez à convenance. Versez le mélange dans de petits ramequins beurrés et faites cuire au bain marie 1h à 160°.

La sauce à l'ail : Faites cuire 40min au four à 200° les gousses d'ail entières en papillotes assaisonnées avec du sel, 1 pincée de sucre et 1cs d'huile d'olive. Pelez-les puis mixez-les avec le bouillon de volaille chaud, la crème. Réservez. Réchauffez au moment de servir.

La cuisson du poisson : Faites dorer les morceaux de cabillaud 3mn à feu vif côté peau et dans très peu d'huile d'olive. Terminez la cuisson à four chaud, 200° pendant 3 à 4min.

Le service : Pendant la finition du poisson au four, réchauffez doucement les fèves avec 10g de beurre ou 1cs de crème fleurette. Dressez dans les assiettes chaudes les dos de cabillaud assaisonnés, les fèves et les flans démoulés. Entourez d'un cordon de sauce