



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 citron cédrat
- 500 gr de sucre
- 500 gr d'eau
- 100 gr de jus de citron frais
- 1 fenouil
- 1 pomme Grany Smith
- Beurre
- Fleur de sel
- 400 gr de cabillaud
- Gros sel
- 100 gr de sauce soja
- 10 gr de vinaigre de Xérès
- 10 gr huile de citron
- 10 gr huile d'olive
- 10 gr gingembre frais râpé
- Thym frais
- 10 gr ail des ours
- 5 gr citronnelle écrasée
- 2 graines de cardamone
- 2 gr de graines de sésame blanc torréfiées
- Feuilles de radis

PAPILLOTE AU CABILLAUD SAUCE CANTONAISE

avec le chef Alexandre Luquet

PRÉPARATION

Purée de citron cédrat

- 01.** Mettre le citron dans le l'eau froide et le faire blanchir. Répéter l'opération deux fois.
- 02.** Le couper en 8 quartiers ou plus selon la taille. Faire un sirop avec le sucre, l'eau et le jus de citron frais. Y plonger les quartiers de citron et laisser cuire 8h. Mixer les citrons en ajoutant le jus de cuisson à consistance.

Fenouil confit

- 03.** Enlever le vert du fenouil. Emballer la partie blanche dans deux couches d'aluminium de manière hermétique et cuire au four à 200°C pendant 2 heures.
- 04.** Le tailler en brunoise ainsi que la pomme. Les passer à la poêle avec du beurre et de la fleur de sel.
- 05.** Rajouter un peu d'huile de citron.

Cabillaud

- 06.** Faire mariner le poisson dans du gros sel pendant 25 minutes. Bien le rincer et le rouler dans un film alimentaire. Cuire dans de l'eau à 65°C pendant 15 minutes puis laisser refroidir dans de l'eau froide.
- 07.** Sauce cantonaise: Mélanger tous les ingrédients depuis la sauce soja jusqu'au sésame et laisser macérer 24h.



recette de l'émission du
31.03.2023



Montage papillote

- 08.** Déposer dans une assiette creuse du film pour papillote puis dessus une feuille d'ail des ours, le cabillaud et 1 cuillère à soupe de sauce cantonnaise.
- 09.** Fermer la papillote hermétiquement avec du rafia.
- 10.** Cuire sur une plancha à 180°C pendant 3 à 4 minutes.

DRESSAGE

- 01.** Faire un petit lit avec le fenouil et la pomme.
- 02.** Ajouter quelques champignons de Paris crus puis le filet de cabillaud, un peu de sauce cantonnaise et de purée de cédrat et quelques feuilles de radis.

