

# Effeillé de cabillaud, brunoise de légumes anisés

## Emulsion d'aïoli

| DENREES                        | QUANTITES | TECHNIQUES DE REALISATION   |
|--------------------------------|-----------|---|
| <b><u>Eléments de base</u></b> |           |   |
| Cabillaud                      | 2.4 kg    | Faire lever le cabillaud par votre poissonnier<br>Récupérer les arêtes, les concasser, les laver  |
| <b><u>Fumet</u></b>            |           | <b><u>Réaliser le fumet</u></b><br>Réunir dans une casserole les arêtes bien propres<br>Ajouter l'eau, le vin blanc, l'oignon, le poireau et le fenouil<br>Emincés, 1 cuillère à soupe de fumet de poisson<br>Ajouter 1 tête d'ail coupés en 2, 1 feuille de laurier,<br>1 branche de thym, 1 branche de fenouil sec<br>Saler légèrement, porter à ébullition<br>Cuire doucement 30 mn<br>Eliminer les arêtes et les légumes passer le bouillon dans<br>une passette, réserver le bouillon  |
| Arêtes de cabillaud            | PM        |   |
| Eau                            | 1         |   |
| Vin blanc                      | 1/2       |   |
| Oignons                        | 100 gr    |   |
| Poireaux                       | 100 gr    |   |
| Fenouil frais                  | 100 gr    |   |
| Ail                            | 1 tête    |   |
| Fenouil sec, thym, laurier     |           |   |
| Fumet de poisson poudre        | PM        | <b><u>Réaliser la garniture</u></b><br>Laver, éplucher tous les légumes<br>Tailler les légumes en brunoise<br>Faire suer doucement les légumes à l'huile d'olive, avec l'ail<br>en chemise et anis étoilés<br>Assaisonner, ajouter une pointe safran<br>Ajouter la brunoise de courgette en fin de cuisson<br>Réserver  |
| <b><u>Garniture</u></b>        |           |   |
| Carotte                        | 0.800 Kg  |   |
| Oignons                        | 0.200 Kg  |   |
| Fenouil frais                  | 0.600 Kg  |   |
| Courgette                      | 0.400 Kg  |   |
| Anis étoilés                   | 4 Pièces  |   |
| Safran                         | PM        |   |
| Huile d'olive                  | 0.1litre  | <b><u>Réaliser l'aïoli</u></b><br>Eplucher et dégermer l'ail, le blanchir 3 fois, égoutter<br>Mettre les gousses d'ail dans une casserole, ajouter à hauteur<br>de l'huile d'olive, cuire doucement sur le coin du feu<br>Une fois les gousses d'ail cuites, les égoutter, réserver l'huile<br>Cuire la pomme de terre à l'eau, l'égoutter, l'écraser en purée<br>Réunir dans le bol du robot mélangeur la pomme de terre,<br>une partie de la purée d'ail, les jaunes d'œuf, un peu de<br>safran Mixer le tout<br>Ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive<br>Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre<br>Rajouter selon goût safran et purée d'ail, réserver |
| Ail                            | 2 gousses |   |
| <b><u>Sauce aïoli</u></b>      |           |   |
| Pommes de terre                | 250 gr    |   |
| Ail (purée)                    | 80 gr     |   |
| Huile d'olive                  | 3 dl      |   |
| Jaunes d'œufs                  | 2 pièces  |   |
| Safran                         | 1 pincée  |   |
|                                |           | Cuire le cabillaud dans le fumet sans bouillir ou en vapeur   |
|                                |           | <b><u>Dressage finition</u></b><br>Mettre un trait de sauce aïoli sur assiette<br>Dresser le filet de cabillaud sur assiette<br>Disposer harmonieusement la brunoise sur le filet<br>Décorer avec pluches de cerfeuil   |



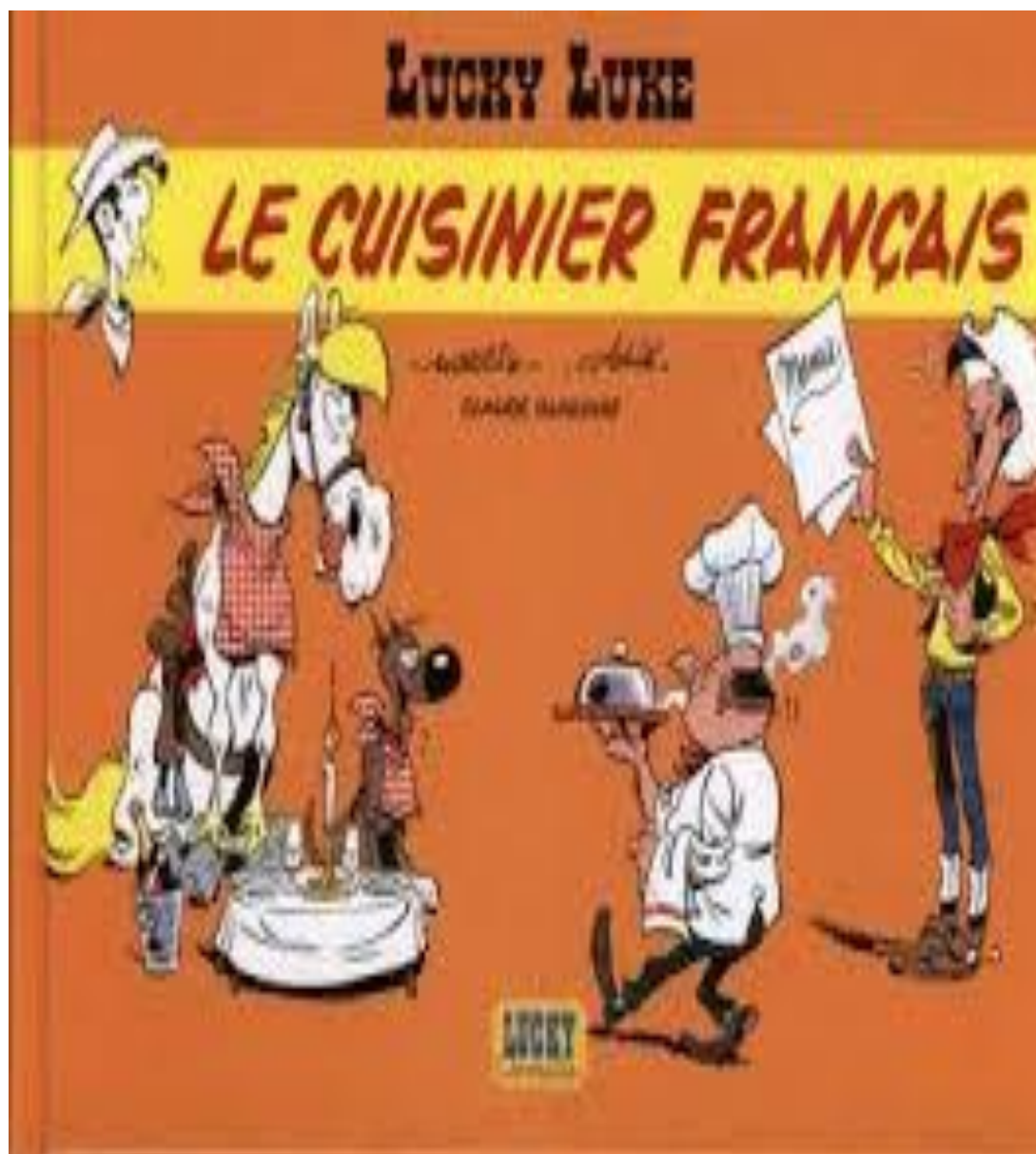
# Effeillé de cabillaud, brunoise de légumes anisés

## Emulsion d'aïoli

| DENREES                                      | QUANTITES | TECHNIQUES DE REALISATION  |
|--|-----------|--|
| <b><u>Eléments de base</u></b><br>Cabillaud  | 2.4 kg    | Faire lever le cabillaud par votre poissonnier<br>Récupérer les arêtes, les concasser, les laver |
| <b><u>Fumet</u></b><br>Arêtes de cabillaud   | PM        | <b><u>Réaliser le fumet</u></b><br>Réunir dans une casserole les arêtes bien propres             |
| Eau  | 1         | Ajouter l'eau, le vin blanc, l'oignon, le poireau et le fenouil                                  |
| Vin blanc                                    | 1/2       | Emincés, 1 cuillère à soupe de fumet de poisson  |
| Oignons                                      | 100 gr    | Ajouter 1 tête d'ail coupés en 2, 1 feuille de laurier,  |
| Poireaux                                     | 100 gr    | 1 branche de thym, 1 branche de fenouil sec  |
| Fenouil frais                                | 100 gr    | Saler légèrement, porter à ébullition  |
| Ail  | 1 tête    | Cuire doucement 30 mn  |
| Fenouil sec, thym, laurier                   |           | Eliminer les arêtes et les légumes passer le bouillon dans                                       |
| Fumet de poisson poudre                      | PM        | une passette, réserver le bouillon   |
| <b><u>Garniture</u></b><br>Carotte           | 0.800 Kg  | <b><u>Réaliser la garniture</u></b><br>Laver, éplucher tous les légumes                          |
| Oignons                                      | 0.200 Kg  | Tailler les légumes en brunoise  |
| Fenouil frais                                | 0.600 Kg  | Faire suer doucement les légumes à l'huile d'olive, avec l'ail                                   |
| Courgette                                    | 0.400 Kg  | en chemise et anis étoilés   |
| Anis étoilés                                 | 4 Pièces  | Assaisonner, ajouter une pointe safran   |
| Safran                                       | PM        | Ajouter la brunoise de courgette en fin de cuisson   |
| Huile d'olive                                | 0.1litre  | Réserver   |
| Ail  | 2 gousses | <b><u>Réaliser l'aïoli</u></b><br>Eplucher et dégermer l'ail, le blanchir 3 fois, égoutter       |
| <b><u>Sauce aïoli</u></b><br>Pommes de terre | 250 gr    | Mettre les gousses d'ail dans une casserole, ajouter à hauteur                                   |
| Ail (purée)                                  | 80 gr     | de l'huile d'olive, cuire doucement sur le coin du feu   |
| Huile d'olive                                | 3 dl      | Une fois les gousses d'ail cuites, les égoutter, réserver l'huile                                |
| Jaunes d'œufs                                | 2 pièces  | Cuire la pomme de terre à l'eau, l'égoutter, l'écraser en purée                                  |
| Safran                                       | 1 pincée  | Réunir dans le bol du robot mélangeur la pomme de terre,   |
|  |           | une partie de la purée d'ail, les jaunes d'œuf, un peu de  |
|  |           | safran Mixer le tout   |
|  |           | Ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive   |
|  |           | Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre  |
|  |           | Rajouter selon goût safran et purée d'ail, réserver  |
|  |           | Cuire le cabillaud dans le fumet sans bouillir ou en vapeur                                      |
|  |           | <b><u>Dressage finition</u></b><br>Mettre un trait de sauce aïoli sur assiette                   |
|  |           | Dresser le filet de cabillaud sur assiette   |
|  |           | Disposer harmonieusement la brunoise sur le filet  |
|  |           | Décorer avec pluches de cerfeuil   |



*Fête de la St Blaise*  
**VALBONNE**  
*28 Janvier 2017*



*Fête de la St Blaise*  
**VALBONNE**  
*28 Janvier 2017*

