

# AÏOLI DE CABILLAUD, MOULES ET PETITS LÉGUMES GLACÉS



6 pers

45 min

20 min

## INGRÉDIENTS

6 dos de cabillaud 180 g  
 800 g de moules  
 6 artichauts  
 12 carottes  
 6 petits navets ronds  
 6 pommes de terre  
 12 betteraves cuites  
 12 cebettes ou 2 oignons blancs  
 6 oignons rouges  
 12 gousses d'ail  
 6 branches de thym  
 30 cl de vin blanc  
 4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 6 cuillères à soupe de moutarde  
 600 ml d'huile de tournesol  
 Sucre semoule  
 1 jaune d'oeuf  
 300 g de gros sel  
 Poivre du moulin

## PRÉPARATION

**1.** Mettez les dos de cabillaud dans le gros sel pendant 5 min pour les saler et faire tenir la chair en cuisson.

**2.** Rincez-les et séchez-les avec du papier absorbant. Arrosez d'huile d'olive, poivrez et déposez 2 ou 3 branches de thym. Roulez-le individuellement dans un film plastique et serrez bien pour obtenir un beau rectangle. Réservez au frais.

**3.** Épluchez et coupez les carottes en biseaux. Faites les cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 min. Taillez les tiges des cebettes pour ne garder que 5 cm. Cuisez 2 min à l'eau bouillante en vérifiant la cuisson à la pointe du couteau. Épluchez et taillez les navets en 4, en leur donnant une belle forme ovale, puis faites-les cuire 6 min. Dans les pommes de terre épluchées, formez des ronds à l'aide d'un emporte-pièce sur 2 cm d'épaisseur. Faites les cuire dans de l'eau salée pendant 8 min.

**4.** Pour les artichauts, retirez les premières feuilles et découpez le haut avec un couteau pour leur donner une forme arrondie. Coupez-les en 2, épluchez la tige et enlevez le foin à l'intérieur. Mettez-les dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, du romarin et du thym. Salez, poivrez, et déglacez au vin blanc puis laissez cuire à couvert 5 min. Réservez les légumes.

**5.** Épluchez les oignons rouges et coupez-les en quartiers en gardant le trognon. Déposez-les sur une plaque avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Saupoudrez de sucre semoule pour les confire et mettez-les au four à 180 °C pendant 15 min.

**6.** Émincez les gousses d'ail épluchées, puis ajoutez dans un bol les jaunes d'oeufs, la moutarde, du sel et du poivre. Versez l'huile d'olive doucement tout en mélangeant.

**7.** Faites chauffer dans une poêle de l'huile d'olive, du thym et du romarin. Ajoutez les moules et déglacez au vin blanc. Laissez cuire 2 min à couvert et réservez lorsque les moules sont ouvertes.

**8.** Épluchez les betteraves cuites, coupez-les en gros morceaux et passez-les au mixer. Salez, poivrez. Ajoutez 25 cl d'eau plate si le mélange n'est pas homogène.

**9.** Réchauffez les légumes 6 min au four. Puis mettez les poissons au four à 100° C pendant 5 min ou dans une casserole d'eau bouillante pendant 7 min. Retirez le film des poissons.

**10.** Sur chaque assiette, déposez le dos de cabillaud, les petits légumes et les moules en quinconce sur l'assiette. Faites une virgule avec la sauce aioli, et des points avec le coulis de betterave. Terminez par une touche de fleur de sel !



## ASTUCE DU CHEF

Donnez un aspect plus joli à la carotte en la coupant en biseau..

