

# FINGERS DE CABILLAUD PANÉS AU CHEDDAR



## INGRÉDIENTS

### Pour les bâtonnets de cabillaud :

600 g de dos de cabillaud  
100 g de chapelure de pain  
2 oeufs  
1 càc de paprika fumé  
5 cl d'huile d'olive  
50 g de vieux cheddar râpé

### Pour la mayonnaise :

1 jaune d'oeuf  
10 g de moutarde  
20 cl d'huile de colza  
1 citron  
3 branches d'aneth  
1 pincée de sel fin  
1 tour de moulin à poivre

### Pour la garniture :

400 g de blé  
1 càc d'huile d'olive  
2 càc de curry  
1 L de bouillon de légumes

## PRÉPARATION

### POUR LES FINGERS DE CABILLAUD :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Désarêter le filet de cabillaud si nécessaire.
3. Mixer les fruits rouges pour en faire un coulis.
4. Tailler en gros bâtonnets de 50g
5. Mélanger la chapelure avec le paprika, le cheddar râpé et l'huile d'olive. Verser dans un plat.
6. Casser les oeufs dans un saladier, fouetter, saler et poivrer.
7. Tremper les bâtonnets de poisson dans l'oeuf et laisser couler l'excédent.
8. Tremper ensuite dans la chapelure et bien couvrir sur toutes les faces.
9. Enfourner 10 min.

### POUR LA MAYONNAISE :

10. Ciseler l'aneth.
11. Dans un bol, ajouter un jaune d'oeuf et 10 g de moutarde. Fouetter.

**12.** Ajouter progressivement 20 cl d'huile de colza tout en fouettant à l'aide d'un batteur électrique.

**13.** Une fois la mayonnaise montée, ajouter le jus d'un demi citron et l'aneth ciselé.

**14.** Saler et poivrer

### POUR LA GARNITURE :

**15.** Chauffer le filet d'huile d'olive dans une casserole, ajouter le curry et mélanger pendant 30 secondes. Ajouter le blé, mélanger. Ajouter le bouillon chaud et cuire à petits bouillons pendant 10 minutes. Égoutter et réserver au chaud.

### POUR LE DRESSAGE :

**16.** Dresser les fingers de cabillaud dans un panier garni de papier kraft façon street food et un bol de blé au curry à côté en accompagnement.



## ASTUCE DU CHEF

Réalisez cette recette avec tout type de poisson : cabillaud ou encore saumon, variez les plaisirs !

