



© vrai studio @vrai.studio.paris

ACCORDS

ENTRÉES

- Houmous citronné, pickles et pain grillé
- Fines tranches de daurade mi-cuite
- Tartare de courgettes fête citron vert
- Toast saumon avocat

POISSONS

- Poulpe grillé au citron confit et piment doux
- Lotte rôtie au beurre verveine
- Cabillaud vapeur, coulis de petits pois
- Waterzoi

VIANDES

- Râble de lapin farci aux herbes
- Filet mignon de porc et jus de viande au citron vert
- Suprême de volaille fermière aux herbes fraîches et citron confit
- Escalope milanaise

ACCOMPAGNEMENTS

- Polenta crémeuse au citron et artichauts poivrades
- Jardinière de légumes d'été croquants
- Millefeuille d'aubergine, ricotta et basilic
- Poelée provençale

FROMAGES

- Saint-Nectaire jeune
- Pélardon
- Reblochon
- Brillat savarin

DESSERTS

- Pavlova aux fruits exotiques
- Tarte à l'ananas
- Salade melon menthe
- Carapacio d'ananas au poivre de timut

CHAMPAGNE
M-MARCOULT



LE CABILLAUD COULIS DE PETITS POIS RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 pavés de cabillaud (150 à 180 g chacun)

Sel fin

Poivre blanc

Un filet d'huile d'olive (facultatif)

600 g de petits pois frais

1 échalote

30 g de beurre

10 à 15 cl d'eau

Menthe fraîche ou basilic (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et ciseler finement l'échalote.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- 3 Ajouter l'échalote et la faire suer sans coloration.
- 4 Ajouter les petits pois et l'eau.
- 5 Cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres et bien verts.
- 6 Mixer finement afin d'obtenir un coulis lisse et homogène.
- 7 Assaisonner en sel et poivre, puis réserver au chaud.
- 8 Cuire les pavés de cabillaud à la vapeur pendant 6 à 8 minutes, selon l'épaisseur, jusqu'à obtenir une chair nacrée ; appuyer légèrement sur le dessus du pavé pour vérifier que la chair se sépare en pétales sans s'effriter, puis piquer au centre avec la pointe d'un couteau afin de s'assurer que la lame ressort chaude et sans résistance.
- 9 Retirer immédiatement les pavés de la vapeur.
- 10 Saler et poivrer le cabillaud à la sortie de cuisson, puis ajouter un filet d'huile d'olive si souhaité.

DRESSAGE

- 1 Verser le coulis de petits pois au fond des assiettes.
- 2 Déposer le cabillaud par-dessus.
- 3 Ajouter quelques feuilles de menthe ou de basilic si utilisé.

ACCOMPAGNEMENTS

Semoule fine ou pommes de terre nouvelles vapeur