

Cabillaud à la fondue de chou et lardons

Recette proposée par Catherine qui marie les saveurs de la mer et de la terre dans un plat savoureux et équilibré !

Portions : Pour 2 personnes

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 35 minutes

2 pavés de cabillaud

200g de chou vert

1 pomme de terre (à purée)

1/2 oignon

1 brin de thym

40g de lardons fumés

20g de beurre

20cl de crème fraîche

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de curry

1 pincée de gros sel

poivre



Emincer finement le chou et l'oignon.

Blanchir le chou 1mn dans un faitout d'eau bouillante et égoutter.

Dans une cocotte, faire dorer les lardons avec 10g de beurre. Ajouter l'émincé d'oignon et de chou, le thym, le poivre, le sel (légèrement) et la crème. Couvrir et laisser cuire 15 à 20 min.

Peler la pomme de terre, la couper en 4 et la plonger dans une petite casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 15min.

Rincer rapidement les pavés de poisson sous un filet d'eau froide. Les sécher dans du papier absorbant. Faire fondre 10g de beurre sur feu doux, sans le laisser colorer et le mélanger avec le curry. Badigeonner les pavés de ce beurre au curry.

Egoutter la pomme de terre, l'écraser à la fourchette puis l'incorporer à la fondue de chou.

Déposer le poisson sur le chou, couvrir et laisser cuire 15 min.

Servir en accompagnement des pavés avec quelques quartiers de citron.