



Les plats principaux

## **Cabillaud avec croute croquante, panais et puree aux fines herbes**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 panais (petits)  
2 cuillères à soupe de câpres (au vinaigre)  
4 échalotes  
1 1/2 décilitres de vin de riz  
2 1/2 décilitres de vin blanc  
2 décilitres de crème  
150 grammes de beurre (à température ambiante + extra pour cuire)  
2 cuillères à soupe de moutarde (Savora)  
1 citron vert  
poivre  
sel

### **Voor de vis**

4 cabillauds (filets de 150g,sans peau)  
250 grammes de beurre (à température ambiante + extra pour graisser)  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de moutarde  
50 grammes de parmesan (râpé)  
2 cuillères à soupe d' aneth (haché fin)  
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)  
180 grammes de chapelure japonaise (de chapelure japonaise)  
poivre  
sel

### **Voor de puree**

4 pommes de terre (grosses)  
noix de beurre  
tiret crème  
4 cuillères à soupe de ciboulette (hachée fin)  
petit ravier de cresson  
poivre

sel

## **Méthode de préparation**

Pour obtenir une pâte mixez ensemble les 250 g de beurre, les gousses d'ail épluchées, la moutarde, le Parmesan, l'aneth, le persil et la chapelure. Salez et poivrez. Roulez la pâte en 4 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Mettez au congélateur.

Préchauffez le four à 180°C sur la fonction gril. Déposez les filets de poisson dans un plat beurré puis salez et poivrez. Coupez la pâte en rectangles juste un peu plus petits que les filets de poisson. Déposez-les sur le poisson. Enfourez le poisson durant 8 minutes.

Épluchez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et faites-en une purée avec une noix de beurre, un soupçon de crème, la ciboulette et le cresson. Salez et poivrez. Tenez au chaud.

Lavez les panais et coupez-les en tranches. Cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez et cuisez les tranches de panais bien dorées dans du beurre. Ajoutez les câpres et cuisez encore 2 minutes. Salez et poivrez.

Coupez les échalotes en petits morceaux. Portez à ébullition ensemble le vin de riz et le vin blanc. Ajoutez la crème quand le vin est presque évaporé. Faites réduire de moitié. Ajoutez 150 g de portions de beurre et mélangez jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Filtrez dans une passoire. Assaisonnez avec la moutarde et un peu de jus de citron vert. Salez et poivrez éventuellement. Dressez bien le tout sur les assiettes.

**Conseil:** Délicieux aussi avec une vinaigrette tiède avec des câpres et des fines herbes vertes hachées.

