

Dos de cabillaud gratiné sur lit de Poireaux et carottes parmentier

 Cooking By Cath

Le poisson est disposé sur un lit de carottes et de pommes de terre puis entouré d'une fondue de poireaux qui le protège du dessèchement lors de la cuisson au four.

Pensez à laver vos carottes avant de les éplucher, conserver les épluchures et le vert des poireaux pour réaliser du [bouillon de légumes déshydraté](#)

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !



Préparation
15 min



Cuisson
55 min



Durée totale
1 h 10 min

 **Catégorie :** PLAT PRINCIPAL - POISSONS & CRUSTACES

 **Cuisine :** Cuisine saine et légère  **Nombre :** 4 personnes

MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)

- [MELANGEUR](#)
- [Plat à four](#)

INGREDIENTS

- 1 dos de cabillaud (500 à 600 g)
- 500 g pommes de terre (cuites)
- 500 g blancs poireaux (4 à 5 poireaux)
- 250 g carottes
- 1 oignon (gros)
- 100 g gruyère (râpé)
- 30 ml crème liquide entière
- [thym](#) (1 branche ou thym déshydraté)
- 1/2 tsp [curry](#)
- 1/8 tsp [cumin](#)
- 1/8 tsp [muscade](#)
- Jus de citron
- [Huile olive](#)
- sel & poivre

PREPARATION

Pré requis :

1. Cuire les pommes de terre (méthode au choix : à la vapeur ou à l'eau)
2. Râper le gruyère.

Étape 1

1. Laver les carottes, couper les extrémités puis les éplucher.
2. Couper grossièrement les carottes en tronçons de 2 à 3 cm
3. Eplucher l'oignon et le couper en 2.
4. Prélever 4 très fines tranches d'oignons dans la partie centrale et les réserver puis couper le reste de l'oignon grossièrement.



Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot.
2. Ajouter les carottes et l'oignon.
3. Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 12 pendant 20 secondes.



Étape 3

1. Oter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur.
2. Rassembler la préparation au centre de la cuve.
3. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le curry, le cumin, la muscade, saler et poivrer.
4. Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P2 en réduisant la température à 90°C pour une durée de 10 minutes.

Étape 4

1. Pendant ce temps, couper l'extrémité des poireaux, enlever les éventuelles feuilles abimées, les laver soigneusement puis les couper en tronçons d'1 à 1,5 cm.
2. Huiler un plat à gratin.
3. Eplucher les pommes de terre cuites et les couper en très fines rondelles.
4. Disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat à gratin.
5. Recouvrir avec la moitié du gruyère râpé.

Étape 5

1. Vider les carottes dans le plat à gratin.
2. Sans laver la cuve, repositionner celle-ci sur le Companion.
3. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les poireaux, saler et poivrer.
4. Ajouter 30 ml d'eau.
5. Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P2 à 95°C pour une durée de 20 minutes.

Étape 6

1. Pendant ce temps, étaler les carottes dans le plat à gratin.
2. Recouvrir du gruyère restant.
3. Disposer le dos de cabillaud au centre du plat.
4. L'arroser d'un filet de jus de citron.
5. Disposer sur le dessus du poisson les 4 rondelles d'oignon mises de côté.
6. Saler et poivrer le poisson puis l'arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de thym effeuillé (ou de thym déshydraté).



Étape 7

1. Vérifier la cuisson des poireaux :
=> S'ils restent trop fermes à votre goût, poursuivez le programme (vitesse 2 – 95°C) pendant 5 minutes. Gardez néanmoins à l'esprit qu'ils continueront de cuire légèrement au four.
=> Si la cuisson vous convient, poursuivre la recette :
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Rectifier l'assaisonnement des poireaux si besoin.
4. Ajouter dans la cuve les 30 ml de crème liquide entière.
5. Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 2, à 90°C pendant 5 minutes.

Étape 8

1. Répartir la fondue de poireaux autour du poisson dans le plat à gratin.



2. Enfourner à 180°C pendant 20 minutes.

Étape 9

1. Déguster aussitôt.

☆☆

Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr



[@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable](#)

☆☆