Cabillaud

fine purée de carottes au pamplemousse

Pour 4 personnes :
400 g de dos de cabillaud
300g de carottes
200 g de petits pois
3 pamplemousses
Beurre
Fleur de coriandre, Mouron des oiseaux et autres pousses (au choix)

Pèle à vif, puis relève les suprêmes des pamplemousses
Fais cuire les carottes à petit feu avec un peu d'eau avec 3 à 5 suprêmes de pamplemousses et 40g de beurre.
Écosse les petits pois, fais-les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée) durant 4 à 5 min.
Saisir le poisson dans une poêle ou à la plancha avec un filet d'huile d'olive. Cuir au four sec à 100°, 5 à 15 minutes environ (vérifier la cuisson).
Égoutte les carottes, mixe-les afin d'obtenir une purée très fine puis monte avec le beurre restant (incorporez en mixant). Vérifie l'assaisonnement.
Dépose un trait de purée au fond de l'assiette, déposez le poisson et termine en plaçant harmonieusement les suprêmes de pamplemousse et les petits pois.