

Filet de cabillaud avec mousse de myrtilles au gingembre

Marché pour 4 personnes :

2 petites échalotes
1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
200 ml de vin blanc mousseux sec
250 ml de fumet de poissons
200 ml de crème Chantilly
100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
4 filets de cabillaud de 180 g chacun
Le jus d'un demi citron
Sel et poivre
Un peu de farine
2 cuillerées à soupe d'huile
1 branche d'aneth



Préparation:

1. Epluchez et hachez les échalotes et le gingembre. Mettez-les dans une petite casserole et arrosez-les de vin blanc. Portez à ébullition et faites réduire à un quart du liquide. Versez-y le fumet de poissons ainsi que les myrtilles sauvages et répétez l'opération. Ajoutez-y la crème liquide et laissez mijoter pendant 5 minutes. Assaisonnez avec sel et poivre.
2. Lavez, épongez et assaisonnez les filets de cabillaud avec du sel et le jus de citron. Faites chauffer une poêle. Tournez les filets dans la farine et tapotez-les pour éliminer l'excédent de farine. Mettez l'huile dans la poêle et faites-y dorer les filets de poisson des deux côtés.
3. Entre-temps, réduisez la sauce en purée et faites-la passer à travers une passoire fine. Utilisez un mixeur plongeur pour la faire mousser. Répartissez un peu de sauce sur les plats, placez-y les filets de cabillaud et décorez-les avec un peu de mousse de myrtilles au gingembre.

Astuce:

Réservez quelques baies de myrtilles pour décorer le plat.

Temps de préparation: 40 minutes

Valeurs nutritives par portion env.:

Energie: 252 kcal / 1060 kJ
Glucides: 6,5 g
Protéines: 36,5 g
Lipides: 4,7 g



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America