

Filet de cabillaud avec mousse de myrtilles au gingembre

Marché pour 4 personnes :

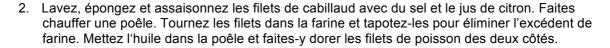
2 petites échalotes
1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
200 ml de vin blanc mousseux sec
250 ml de fumet de poissons
200 ml de crème Chantilly
100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
4 filets de cabillaud de 180 g chacun
Le jus d'un demi citron
Sel et poivre
Un peu de farine
2 cuillerées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

Préparation:

- Epluchez et hachez les échalotes et le gingembre. Mettezles 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 répét
 - Versez-y le fumet de poissons ainsi que les myrtilles sauvages et répétez l'opération. Ajoutez-y la crème liquide et laisser mijoter pendant 5 minutes. Assaisonnez avec sel et poivre.



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



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