Cabillaud farci et petits légumes

Ingrédients

Recette pour : 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

~~~~~~~~~

300 g de dos de cabillaud
6 asperges blanches
100 g de miettes de crabe
1 citron vert
1 citron jaune
1 petit morceau de gingembre
1 jaune d'oeuf
Chapelure
Crème liquide
Aneth

Progression

1 - Préchauffer le four à 200° et préparer un bain-marie.
2 - Dans le bol du mixer, mélanger les miettes de crabe avec 1 cuillère à café de zeste de citron vert, 1 cuillère à café de zeste de citron jaune, 1 cuillère à café de gingembre râpé, 1 cuillère à café d'aneth, 1 jaune d'oeuf et 1 cuillère à café de chapelure. Mixer pour obtenir une farce homogène.
3 - Couper le dos de cabillaud en deux parts, puis couper chaque part dans la longueur. Déposer les cabillauds sur du film alimentaire. Répartir la farce. Assaisonner. Refermer les cabillauds et les serrer en roulant le film alimentaire. Cuire au bain-marie pendant 20 minutes.
4 - Pendant ce temps, peler les asperges, Les couper en deux et mettre à cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
5 - Egoutter les asperges et faire revenir les pointes dans une poêle avec un peu de beurre.
6 - Préparer une sauce en mixant le reste des asperges avec un peu de crème liquide. Assaisonner.

Montage et dressage

1 - Dans une assiette de service, disposer 3 pointes d'asperges.
2 - Déposer le cabillaud farci sur les asperges.
3 - Arroser avec un peu de crème aux asperges et décorer avec une tige d'aneth. Accompagner avec quelques légumes verts.
~~~~~~~~~