

Pavé de cabillaud, sauce piquante aux piquillos



C'est sous l'œil et les conseils avisés du chef Armand Layachi que Christelle a concocté une recette à base de cabillaud. Un poisson connu pour sa saveur et les multiples façons de le cuisiner. La sauce piquante de piquillos, des piments doux des Pyrénées Atlantiques et d'Espagne, rappelle le retour des beaux jours. Chaque semaine, l'École de cuisine d'Armand organise plusieurs cours d'initiation et de perfectionnement pour les locaux, mais aussi pour des élèves provenant des quatre coins du monde.



PETITS CONSEILS DE CHEF ARMAND LAYACHI

Chef Le Jardin des Pâtes / École de cuisine d'Armand
11, rue du Cheval Vert, Montpellier

Pour réaliser cette recette, je conseillerais d'utiliser du cabillaud frais. Il faut privilégier un pavé épais, car s'il est trop mince, la chair ne résistera pas à la cuisson et se détachera en gros filets. Pour les gourmets qui n'aimeraient pas le côté piquant de cette recette, je conseille de remplacer la sauce aux piquillos et le piment d'Espelette par une sauce au curry avec des poireaux. Pour la garniture, j'utiliserais des légumes de saison comme des carottes, des petits pois et des petites fèves.

LA RECETTE DE CHRISTELLE FOUET de Montpellier

Pavé de cabillaud, sauce piquante aux piquillos

Ingrédients pour 4 pers.

4 pavés de cabillaud (entre 120-140g)

1 fenouil

1 oignon émincé

8 piquillos coupés en morceaux

0,4 L de coulis de tomates

10 cl de crème

4 piquillos pour décorer le plat

une cuillère à soupe de sel et de piment d'Espelette

Laisser mariner les pavés de cabillaud au sel fin pendant au moins 1h dans un endroit frais. Cuire les pavés de cabillaud à la vapeur de fenouil, qui seront parés et émincés au préalable. Pour réaliser la sauce piquillos, faire fondre l'oignon émincé 2 à 3 minutes dans une sauteuse et y ajouter ensuite les piquillos. Cuire le tout à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le coulis de tomates et la crème pendant 5 minutes supplémentaires. Filtrer enfin la sauce obtenue à l'aide d'un chinois. Dresser le plat avec la garniture de votre choix et régalez-vous !

Faites-nous découvrir vos recettes de saison

par messagerie Facebook ou en l'envoyant à recette@montpellier-agglo.com

La recette sélectionnée sera présentée dans cette rubrique accompagnée de la photo de votre plat prise par Montpellier Agglomération.



facebook

MontpellierAgglomerationOfficiel

