



CABILLAUD A LA ROYALE

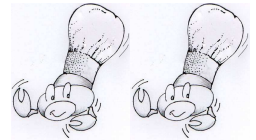
Grand classique de la cuisine belge

INGRÉDIENTS

4 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

- 600 g de filets de dos de cabillaud
- 600 g de crevettes grises
- 12 palourdes
- 2 cuillères à soupe d'algues en paillettes et un morceau de kombu
- 2 petits packs de crème de 20 cl
- 10 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 jus de citron vert
- 1 petite barquette de champignons de Paris



PRÉPARATION



- Cuire (si crues) et décortiquer les crevettes et décoquiller les palourdes dans une casserole.
- Avec les têtes de crevettes et les algues, faire un fumet dans 1 litre d'eau et ajouter le jus des palourdes.
- Faire cuire ½ heure et filtrer.
- Réduire le fumet de moitié.
- Faire un roux avec les 20 g de farine, les 10 g de beurre et deux cuillères à soupe de fumet. Réserver.
- Dans ce roux, incorporer délicatement un pack de crème, les queues de crevettes, les palourdes. La consistance est celle d'une béchamel légère.
- Détailler le cabillaud en 4 parts égales.

- Découper les champignons en fines lamelles, les poêler et incorporer le deuxième petit pack de crème.
- Dans une poêle mettre un peu d'huile et de beurre et faire cuire les morceaux de cabillaud, côté peau (à l'unilatéral) pendant 4 minutes. Arrêter la cuisson et couvrir pendant deux minutes environ.
- Dans le roux aux crevettes incorporer les champignons et monter en température en ajoutant au fur et à mesure la quantité nécessaire de fumet restant pour obtenir la consistance souhaitée.



- Garnir les assiettes avec une bonne cuillerée de sauce aux champignons puis positionner le pavé de cabillaud au centre, côté peau dessus pour une plus belle assiette.

Du far de blé noir et des haricots de mer seront parfaits pour accompagner cette délicieuse recette.



Photo ci-contre :

A la place du cabillaud, nous avons choisi du saumon pour cette même recette.

Recette Hubert Grall

Mise en page : Claudine Robichon