



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Dos de cabillaud / Asperges vertes et blanches / Émulsion de persil plat

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min



INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 botte d'asperges blanches
- 1 botte de persil plat
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez soigneusement les asperges blanches et vertes à l'eau claire.

Asperges blanches

Épluchez les asperges à l'aide d'un économe en partant de la tête vers la tige. Coupez les extrémités dures. Ficelez les asperges ensemble pour éviter que les pointes ne s'abîment. Faites chauffer une grande quantité d'eau salée (10 g de sel par litre). Plongez les asperges dans l'eau et maintenez l'ébullition. Comme vous pouvez le constater, **les asperges flottent à la surface**. Après 5 minutes, retirez la casserole du feu et couvrez. Laissez ainsi une vingtaine de minutes en soulevant de temps à autre le couvercle de la casserole. Les asperges sont cuites lorsqu'elles seront descendues au fond de la casserole. C'est une technique imparable qui permet d'obtenir facilement des asperges parfaitement cuites.

Asperges vertes

Coupez les extrémités dures. Ficelez également les asperges vertes ensemble pour éviter que les pointes ne s'abîment. Vous n'avez pas besoin de les éplucher. Déposez-les dans le panier d'un **cuit vapeur** et mettez à cuire 15 min.

Émulsion de persil plat

Dans une casserole, faites fondre 50g de beurre à feu doux. Ajoutez les échalotes et l'ail émincés et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez ensuite le persil plat haché grossièrement et faites cuire pendant environ 1 minute. Versez la crème liquide dans la casserole et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que la crème ait épaissi. **Passez ensuite la préparation au mixeur pour obtenir une émulsion bien lisse**. Réservez-la au chaud.

Cuisson des dos de cabillaud

Dans une poêle chaude, faites fondre une noix de beurre. Salez et poivrez les dos de cabillaud et faites-les cuire pendant environ 5-6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur.

Dressez l'émulsion de persil plat au fond de l'assiette. Déposez les asperges vertes et blanches sur la sauce. Ajoutez les dos de cabillaud sur les assiettes. Servez chaud et régalez-vous !

Bonne dégustation !