

Fingers de cabillaud, jus de poivron

recette pour 4 personnes

Cabillaud

ingrédients

- 500 g de queue de cabillaud
- 40 g de beurre en dés
- 60 g de poudre d'amandes
- 5 feuilles de brick
- Sel fin

matériel

- 1 casserole
- 1 couteau à filet de sole
- 1 pinceau
- 1 plaque de cuisson
- 15 brochettes en bois
- Papier absorbant

ingrédients

- 1 tomate
- 1 poivron rouge
- 1/2 oignon
- Huile d'olive
- 1 brin de thym
- Sel
- Poivre du moulin

matériel

- 1 couteau éminceur
- 1 casserole avec couvercle
- 1 mixeur plongeant
- 1 passoire fine



Jus de poivron

15 min | 25 min

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Cabillaud pour en savoir plus [cliquer ici](#)

COOK' LEÇON

CETTE RECETTE EST OFFERTE PAR cookboutic.fr

AVRIL 2008 / 05

31 Fingers de cabillaud



01. Préparez le jus de poivron : lavez la tomate et le poivron. Pelez l'oignon, coupez-le en lamelles avec le couteau éminceur.



02. Ôtez le pédoncule de la tomate, coupez-la en quatre puis en tranches fines.



03. Ôtez le pédoncule du poivron, les filaments blancs et les pépins. Coupez-le en lanières.



04. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile dans la casserole. Versez l'oignon et le thym, et laissez fondre 30 s à feu moyen. Mélangez.



05. Ajoutez la tomate et le poivron.



06. Assaisonnez avec 2 pincées de sel et 10 tours de moulin à poivre.



07. Mélangez, couvrez et laissez cuire 25 min à feu doux, en remuant de temps en temps.



08. Faites fondre les dés de beurre à feu doux dans la casserole. Versez dans un autre récipient en laissant le dépôt formé au fond de la casserole.



09. Incisez le côté pointu de la queue du poisson et faites glisser le couteau à filet de sole entre la chair et la peau. Jetez la peau.



10. Taillez la chair du poisson en bâtonnets réguliers de 1,5 cm de largeur environ.



11. Étalez la poudre d'amandes en couche régulière dans une assiette.



12. Posez les feuilles de brick les unes sur les autres. Badigeonnez la première de beurre clarifié à l'aide du pinceau.



13. Préchauffez votre four à 240 °C (th. 8-9). Salez les bâtonnets.



14. Posez-les sur la poudre d'amandes et retournez-les pour les enrober.



15. Posez 3 bâtonnets bout à bout au centre d'une feuille de brick.



16. Coupez la feuille entre les bâtonnets.



17. Roulez les bâtonnets dans leur morceau de brick.



18. Égalisez les bouts. Posez les fingers de cabillaud sur la plaque.

LES SECRETS DE BENOÎT...

Beurre clarifié

Ce beurre, fondu doucement puis séparé de son dépôt blanc, a pour particularité de supporter des températures élevées et donc de ne pas noircir à la cuisson.

Glissez !

Pour ôter le peau du poisson, faites une petite incision à l'extrémité puis, tout en tenant fermement le bout d'une main, faites glisser la lame du couteau entre la chair et la peau en faisant un mouvement de droite à gauche et inversement.

Cassantes

Laissez bien les feuilles de brick empilées les unes sur les autres pour éviter qu'elles ne sèchent et deviennent friables.

Beurrez !

À chaque fois que vous retirez une feuille, beurrez la suivante. Si le beurre a séché, remettez-en avec le pinceau. Il garantit le côté croustillant des fingers.

Faut pas gâcher

Conservez le reste des feuilles de brick bien enveloppées dans le bac à légumes du réfrigérateur. Utilisez-les rapidement.

Cette recette est extraite de la LEÇON de cuisine Cabillaud pour en savoir plus [cliquer ici](#)

