



Cabillaud au beurre blanc, haricots verts et purée de cerfeuil



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

800 grammes de pommes de terre (farineuses)
200 grammes de haricots verts
4 de filet de cabillaud coupé
1 tasse de farine
1 noisette de beurre de cuisson
1 échalot (finement émincée)
150 ml de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de crème
200 grammes de beurre non salé (froid, en dés)
1 citron bio
1 cuillère à soupe de câpres
120 ml de lait
60 grammes de beurre salé
1 poignée de cerfeuil
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Faites blanchir les haricots verts pendant environ 6 minutes dans de l'eau salée, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- 2.** Séchez les filets de cabillaud et assaisonnez-les de sel et de poivre. Passez-les dans la farine. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites cuire le cabillaud jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.



- 3.** Dans une petite casserole, portez l'échalote et le vin à ébullition. Laissez réduire jusqu'à environ 50 ml. Filtrez, puis remettez le liquide dans la casserole avec la crème. Portez à frémissement. Incorporez le beurre froid en morceaux au fouet, petit à petit, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez le zeste de citron, 2 cuillères à soupe de jus de citron, les câpres, puis salez et poivrez.
- 4.** Égouttez les pommes de terre et laissez-les sécher brièvement sur feu vif. Ajoutez le lait et le beurre, puis écrasez en purée. Hachez grossièrement le cerfeuil et incorporez-le. Salez et poivrez.
- 5.** Servez la purée dans les assiettes, ajoutez un filet de cabillaud, nappez de sauce et servez immédiatement.