

Cabillaud poché au bouillon d'asperges et curcuma...

Pour 2 personnes

1/2 botte d'asperges vertes

300g de dos de cabillaud

Crumble

50g de farine

50g de beurre

10g de parmesan

1 bonne pincée de mélange 5 baies

30g de noix de macadamia

Bouillon

200ml d'eau de cuisson des asperges

1 cuil à café de curcuma en poudre

1 cuil à café de thym séché

4-5 feuilles de basilic

1 petit oignon rouge

Sel, poivre (de Madagascar pour moi)

Pelez les asperges et plongez-les 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Gardez 200ml d'eau de cuisson avant d'égoutter les asperges et de les passez sous de l'eau bien froide afin de fixer leur couleur. Réservez.

Le crumble: Préchauffez le four à 200°C.

Mixez les noix de macadamia pour obtenir une poudre grossière. Ecrasez les baies.

Mélangez les ingrédients du crumble, vous devez obtenir une pâte friable et sableuse, étalez-la sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 200°C pendant 10 à 15

minutes selon votre four (une petite surveillance discrète ne sera pas du luxe!!!) Réservez au chaud.

Le poisson poché: Pelez et émincez l'oignon rouge.

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 filet d'huile d'olive, faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il se colore un peu. Versez l'eau de cuisson des asperges, ajoutez le curcuma, le thym et les feuilles de basilic ciselées. Mélangez, salez, poivrez et faites pocher les dos de cabillaud 3 minutes de chaque cotés.

Dressage: Versez un peu de bouillon, dans les assiettes, déposez le poisson au centre, recouvrez-le de crumble et pour finir ajoutez les asperges. Servez immédiatement.