

Navarin de cabillaud aux petits légumes

Pour 6 personnes :

900 g de dos de cabillaud - 6 feuilles d'oseille - 6 carottes - 2 panais - 6 pommes de terre -
- 600g de feuilles de blettes - 4 navets - de la salade - - 60 g de beurre - 1 jus de citron - 3
brins de thym - 1 feuille de laurier - 1 c à s de coriandre en grains - sel et poivre.

Épluchez et lavez les carottes, les panais, les navets et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Effilez les côtes de blettes, coupez les blancs en tronçons, hachez les feuilles vertes.

Faites cuire les légumes un à un à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez-les au chaud et conservez le jus de cuisson. Prélevez 25 cl de ce jus, mixez le avec le beurre et le jus de citron pour créer une émulsion. Ajoutez le thym, le laurier la coriandre et quelques grains de poivre. Ciselez l'oseille et incorporez-la. Pochez le cabillaud dans le jus des légumes restants. Portez à ébullition, éteignez le feu puis couvrez et laissez cuire 4 à 5 min.

Le poisson doit rester ferme. Dressez le cabillaud et les légumes dans les assiettes.

Ajoutez la sauce à l'oseille et servez.

