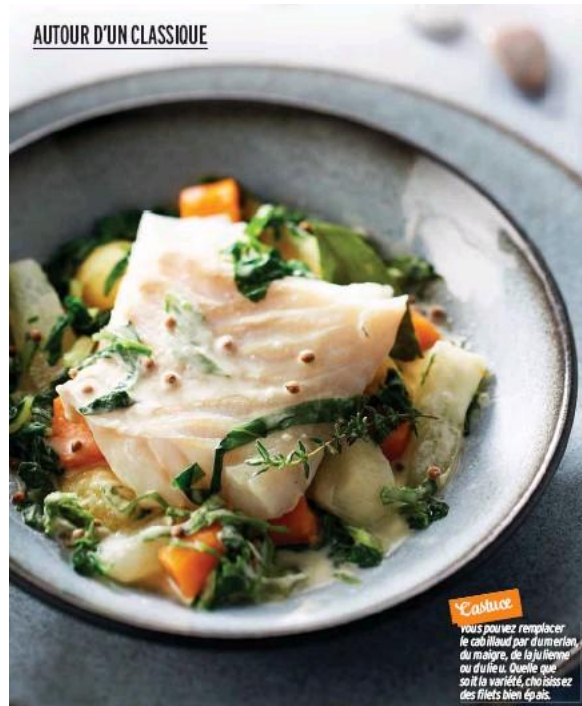


## Navarin de cabillaud aux légumes



POUR 6 PERS.  
PRÉPARATION 30 MIN  
MACÉRATION 3 H  
CUISSON 1 H  
FACILE  
BON MARCHÉ

- 900 g de cabillaud en filet
- 6 carottes
- 3 panais
- 6 topinambours
- 6 pommes de terre rattes
- 600 g de côtes de blettes
- 6 feuilles d'oseille
- 1 citron (jus)
- 60 g de beurre
- 3 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe de coriandre en grains
- 50 g de gros sel
- Poivre en grains

1. Trois heures avant la cuisson, salez le cabillaud au gros sel et laissez-le mariner.

2. Épluchez et lavez les carottes, les panais, les topinambours et les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Effilez les côtes de blettes et coupez les blancs en tronçons.

Hachez les feuilles vertes.

Faites cuire les différents légumes un à un dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez les légumes au chaud et conservez leur jus de cuisson.

3. Prélevez 25 cl de ce jus puis 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.

4. Rincez le cabillaud et pochez-le dans le jus des légumes restant.

Portez à ébullition, éteignez le feu puis couvrez et laissez cuire 4 à 5 min. Le poisson doit rester ferme.

5. Dressez le poisson et les légumes dans les assiettes. Ajoutez la sauce à l'oseille et servez aussitôt.