

Dos de cabillaud sous vide

🍴 8 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 1h30m

🐟 poisson

Pavés de cabillaud cuits sous vide à basse température pour une chair nacrée (52 °C), à point (55 °C) ou bien cuite (60 °C). Tableau de cuisson par épaisseur inclus. À servir avec un beurre blanc ou une sauce au choix.

France

INGRÉDIENTS

☐ filet de cabillaud	1 2/5 kg	☐ sel
☐ huile d olive	40 ml	☐ piment

PRÉPARATION

1. Lever éventuellement les filets du *filet de cabillaud* et retirer la peau. Éponger sur papier absorbant et détailler en pavés d'environ 150 g.
2. Disposer les pavés dans une plaque chemisée d'*huile d olive*. Assaisonner de *sel* fin et de *piment* d Espelette. Retourner, arroser d'un filet d'huile d'olive et assaisonner l'autre face.
3. Placer les pavés dans un ou plusieurs *sacs sous vide* à l'aide d'une pince. Éventuellement ajouter un trait d'huile d'olive. Sceller à la *machine sous vide*.
4. Régler le *thermoplongeur* (ou four vapeur) à la température souhaitée :
5. Plonger les sacs dans le bain une fois la température de consigne atteinte et cuire selon l'épaisseur des pavés :
6. Découper la poche, faire glisser le pavé sur une *grille* pour bien égoutter. Éponger sur papier absorbant pendant 30 secondes avec une spatule large.
7. Dresser et servir avec la sauce et la garniture d'accompagnement.

Accompagnement classique : *beurre blanc* (recette dans le cookbook).

155 g par portion, 163 kcal, 27 g de protéines, 6 g de lipides, 0 g de glucides.

sous-vide