

## Blanc de cabillaud rôti à l'Antiboise et citron confit



Arnaud Poëtte  
Chef des cuisines

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Cabillaud de 2,8 à 3 kg
- 6 minis fenouils
- 6 courgettes fleurs
- 2 citrons jaunes
- 6 cebettes
- 3 artichauts violets
- 140 g oignons
- 40g carottes
- 1 tranche de poitrine fumée
- 10 cl vin blanc
- 2 gousses d'ail
- ½ l bouillon de légumes
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 50 g olives noires
- 50 g parmesan râpé
- 1,5 dl crème fleurette
- 50 g de beurre
- 20 cl d'huile d'olive

### Préparation :



Gratter le cabillaud, puis lever les filets et desarêter, portionner et réserver au frais.

Tailler les citrons en quartier et les blanchir 3 fois. Confire les citrons dans un sirop à 30° en y ajoutant une branche de fenouil sec et 2 anis étoilés, durant 2 heures. Réserver.

Tourner les artichauts violets et les réserver dans de l'eau citronnée. Eplucher et laver 40 g oignons, 40 g de carottes et les 2 gousses d'ail. Tailler en rondelle carotte et oignons.

Faire suer à l'huile d'olive les carottes, oignons, ail et poitrine fumée ; ajouter les artichauts violets puis déglacer avec le vin blanc, laisser réduire puis mouiller avec le bouillon de légumes, saler, ajouter une branche de thym et laisser cuire. Vérifier la cuisson en sondant avec la pointe d'un couteau le cœur de l'artichaut. Débarrasser et réserver.

Laver délicatement les courgettes fleurs, ôter le pistil de la fleur.

Tailler en fine brunoise la courgette, aubergine, poivron et oignon.

Sauter séparément les légumes à l'huile d'olive et les réunir pour les compoter, assaisonner.

Débarrasser, laisser refroidir, puis incorporer les olives noires hachées et le parmesan râpé.

Farcir à l'aide d'une poche les fleurs de courgette et les mettre à cuire avec un peu de bouillon de légumes et huile d'olive au four 160° 20 minutes.

Nettoyer et éplucher à l'aide d'un couteau économe les minis fenouil. Les mettre à braiser avec du bouillon de légumes et huile d'olive, assaisonner et réserver après cuisson.

Nettoyer les cebettes et les cuire à la plancha. Dorer les quartiers de citron confits et réserver.

Filtrer la cuisson des artichauts et réduire de moitié, ajouter la crème et réserver au chaud.

Cuire dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive les portions de cabillaud côté peau, laisser monter la cuisson et finir sous la salamandre.

Dresser le cabillaud sur l'assiette, côté peau croustillante sur le dessus, garnir avec la courgette fleur farcie, le mini fenouil braisé, la cebette rôtie, un quartier de citron confit et un demi artichaut violet.

Ajouter à la sauce 50 g de beurre, chauffer et émulsionner à l'aide d'un mixer

Déposer l'émulsion autour du poisson, de la fleur de sel sur le cabillaud et servir

Vin conseillé :

Côte de Provence Blanc, 2005, Clos Saint Joseph, Domaine Sassi