



DOS DE CABILLAUD, ÉCAILLES DE CHORIZO ET GRATIN DE BROCOLIS

Ingrédients



2 pers.



4 pers.

Dans votre box :

Dos de cabillaud sans peau	2 pièces	4 pièces
Chorizo doux	60 g	120 g
Brocoli	½ pièce	1 pièce
Crème fraîche épaisse	30 cl	50 cl
Œufs	2 pièces	4 pièces

Dans votre placard :

Huile d'olive	3 cl	5 cl
Beurre	10 g	20 g
Gros sel		
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

1. La préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Epluchez le chorizo et le couper en fines lamelles.
- Réalisez des sommités (petits bouquets) de brocolis, puis les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée au gros sel et les égoutter.

2. Le gratin de brocolis

- Dans un saladier, mélangez un jaune d'œuf, un œuf entier (ou 2 jaunes d'œufs, 2 œufs entiers pour 4 personnes) et la crème fraîche. Assaisonnez de set et de poivre. Dans un plat à gratin beurré, disposez les bouquets de brocolis et versez le mélange œufs/crème. Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.

3. Le cabillaud

- Dans un plat, déposez les dos de cabillaud et arrosez d'un filet d'huile d'olive, déposez sur le dessus du cabillaud les fines tranches de chorizo en écailles. Cuire au four à 180°C pendant 6 à 8 minutes.

4. Le dressage

- Dressez dans les assiettes, les dos de cabillaud en écailles de chorizo et dressez à côté une portion de gratin de brocolis.

5. Le + du Chef

- Vous pouvez cuire vos gratins de brocolis, dans de petits moules individuels afin de soigner la présentation.

6. Le chorizo

- Il existe plusieurs variétés de chorizo, plus ou moins qualitatif. Il est conseillé de sélectionner un chorizo de diamètre plus important qu'un saucisson et dont la chair est riche en morceaux.

