

*Dos de cabillaud cuit sous vide mariné à la betterave
(cuisson sous-vide)*

par Christophe Hiéram et Cédric Lasry



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de cabillaud
- 7 betteraves crues
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail

La réalisation

- Epluchez les betteraves. A l'aide d'une centrifugeuse, réduisez en jus 3 betteraves. Faites cuire à feu doux ce jus dans une casserole avec le thym et l'ail et laissez réduire de moitié. Une fois réduit, réservez ce jus au frigo.
- Mettez chaque pavé de cabillaud dans un sac sous vide avec 3 c.à.s de jus de betterave réduit et froid (pour une cuisson sous vide il est indispensable d'incorporer un liquide froid). Mettez sous-vide.
- Taillez les 4 betteraves restantes en rondelles de tailles égales. Mettez sous-vide et faites cuire au four vapeur pendant 20 minutes. Au bout de 16 minutes, mettez aussi le cabillaud sous-vide à cuire, et ce jusqu'à la fin des 20 minutes (soit 4/5 minutes en fonction de l'épaisseur du pavé).
- Pour le dressage : placez 4 rondelles de betterave, disposez le cabillaud dessus et versez le jus restant de betterave préalablement réchauffée.