

Cabillaud sur Soupe d'Épinards et Oeuf Mollet

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 morceaux
- LARD PETIT DEJEUNER	8 tranches
- OEUF(S)	4
- EPINARDS	200g (surgelés ou non)
- OIGNON(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe + un peu
- BASILIC	10 feuilles
- CRÈME FRAICHE	200 ml
- EAU	un peu
- BAGUETTE(S)	en accompagnement
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lardez les cœurs de cabillaud (préalablement dégelés si nécessaire). Poivrez. Déposez dans un plat allant au four et nappez d'un peu d'huile d'olive. Enfournez 18-20 minutes.
- Dans le bol du Monsieur Cuisine, placez l'oignon émincé avec la gousse d'ail épluchée et coupée ainsi que les épinards et 3 c à soupe d'huile d'olive. Faites rôtir 3 minutes/105°C/vitesse 1.
- Après ce temps, intégrez la crème fraîche, le basilic, sel et poivre.
- Programmez 10 minutes/75°C/vitesse 1. Après ce temps, mixez 1 min 30 sec/vitesse 10. Transvasez la sauce obtenue dans un caquelon et allongez avec un peu d'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Rectifiez l'assaisonnement et faites chauffer doucement.
- Faites cuire les œufs mollets dans de l'eau bouillante salée pendant 6-7 minutes. Plongez-les ensuite dans de l'eau froide et égalez délicatement.
- Répartissez un fond de potage aux épinards dans des assiettes creuses, déposez ensuite le poisson lardé ainsi que l'œuf mollet. Coupez-le en deux et salez-le légèrement.
- Servez sans attendre avec de la baguette.

Remarque:

Un petit conseil, chauffez légèrement vos assiettes avant de dresser.

