

Dos de Cabillaud Safranés et Tagliatelles de Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	800 g
- CAROTTE(S)	5
- COURGETTE(S)	2
- ECHALOTE(S)	1
- CREME FRAICHE	25 cl
- SAFRAN	1 c à café + 1 pincée en filaments
- PIMENT D'ESPELETTE	1 pincée
- BEURRE DE CUISSON	
- CIBOULETTE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Taillez les courgettes en fines tranches à l'aide de la mandoline.
- Faites de même avec les carottes pelées avec un économiseur (pour obtenir des tranches plus fines).
- Coupez dans le sens de la longueur ces tranches de légumes afin d'avoir des « tagliatelles ».
- Faites chauffer de l'eau avec du sel et plongez-y les légumes en lanières pendant 8 – 10 minutes. Refroidissez-les immédiatement dans de l'eau froide pour garder leur couleur puis égouttez convenablement.
- Emincez très finement l'échalote.
- Faites-la revenir dans un caquelon avec un peu de beurre sans les colorer, saupoudrez de safran et mélangez, puis ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez et ajoutez le piment d'Espelette. Laissez réduire doucement. Au dernier moment, ajoutez les filaments de safran et un peu de ciboulette hachée.
- Pendant ce temps, faites dorer le poisson dans une poêle chaude beurrée. Salez et poivrez.
- Réchauffez d'abord les légumes au micro-onde.
- Dressez-les dans le fond des assiettes, salez et poivrez, puis déposez par-dessus le poisson et nappez de sauce safranée chaude.



Remarque:

Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau puis rissolées dans du beurre.