Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Cabillaud en croûte d'amandes, purée de céleri-rave & perles de Timut

Cabillaud en croûte : une assiette réconfortante et raffinée à la fois, idéale pour un dîner en famille ou entre amis. Le filet de cabillaud reste moelleux sous une croûte croustillante d'amandes légèrement dorée, tandis que la purée de céleri-rave apporte une onctuosité douce et beurrée. En finition, quelques perles de Poivre de Timut entier concassées libèrent un éclat d'agrumes et une pointe de gingembre qui réveillent le poisson sans le masquer. La texture contraste — croûte croquante, chair fondante, purée soyeuse — et les notes zestées du Timut offrent une touche lumineuse qui fait toute la différence. Cette recette, accessible et organisée, se réalise en moins d'une heure et demie et convient parfaitement à une occasion conviviale.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**30 min**	**moyen**

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud d'environ 150–180 g chacun, parés
- 200 g de poudre d'amandes
- 50 g de chapelure (panko ou pain rassis mixé)
- 30 g de beurre fondu + 10 g pour la poêle
- 1 œuf (pour souder la croûte)
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 8 à 10 baies de Poivre de Timut entier
- 800 g de céleri-rave (poids net), pelé et coupé en cubes
- 200 ml de lait entier (ou lait mêlé à crème) + 30 ml de crème fraîche facultative
- 30 g de beurre froid en dés pour la purée
- 1 citron (zeste et jus)
- 1 petite échalote, finement ciselée
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins d'aneth ou de ciboulette pour servir
- Zestes et segments d'orange ou pamplemousse (optionnel, pour garnir)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre de Timut entier

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 180 °C (chaleur tournante si possible). Assaisonne légèrement les filets de sel et poivre noir.

Prépare la purée: plonge le céleri-rave dans une casserole d'eau salée et fais cuire 20–25 minutes jusqu'à tendreté. Égoutte et écrase au presse-purée ou mixe avec le lait chaud et la crème jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajoute le beurre en finition, rectifie en sel et garde au chaud couvert.

Prépare la croûte d'amandes: mélange la poudre d'amandes, la chapelure, le beurre fondu, le zeste de citron et une pincée de sel. Bats l'œuf en omelette dans une assiette creuse.

Enrobe les filets: passe le dessus des filets dans l'œuf battu puis presse la préparation d'amandes sur la surface pour former une couche régulière (environ 5 mm d'épaisseur). Réserve au frais 10 minutes pour raffermir.

Saisis les filets: chauffe 10 g de beurre et l'huile d'olive dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Pose les filets côté croûte vers le bas et fais dorer 1 à 2 minutes pour fixer la croûte puis retourne-les 30 secondes.

Enfourne la poêle 8–10 minutes selon l'épaisseur du poisson, jusqu'à cuisson juste prise (la chair doit rester nacrée et se détacher facilement).

Prépare la sauce légère: dans une petite casserole, fais revenir l'échalote avec une noisette de beurre, déglace au vin blanc, laisse réduire de moitié puis ajoute 1 ou 2 baies de Poivre de Timut légèrement écrasées et une cuillère de jus de citron. Monte la sauce avec 20 g de beurre en fouettant. Goûte et ajuste.

Finition et perles de Timut: concasse grossièrement 6 à 8 baies de Poivre de Timut au mortier ou entre deux cuillères. Saupoudre très légèrement sur les filets une fois sortis du four pour libérer leurs arômes d'agrumes. Ajoute quelques segments d'orange ou pamplemousse si tu le souhaites.

Dresse: poche une belle quenelle de purée au centre de l'assiette, pose le filet en croûte, nappe d'un filet de sauce, parsème d'herbes fraîches et des perles de Timut.

Le conseil des Épices Curieuses

Concasse le Timut au dernier moment pour préserver sa fraîcheur aromatique; commence par une petite quantité et ajuste selon l'intensité. Pour une purée ultra-lisse, passe-la au chinois ou mixe-la longuement avec le lait chaud. Si tu préfères une croûte encore plus dorée, passe brièvement les filets sous le gril 1–2 minutes en surveillant.