Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Hachis de cabillaud, écrasé de céleri-rave parfumé à l’Assemblage pour Grillade

Le hachis de cabillaud s’impose ici comme une version légère et réconfortante d’un parmentier revisité. Dès la première bouchée, le poisson moelleux rencontre l’écrasé de céleri-rave, onctueux et légèrement beurré ; l’Assemblage pour Grillade ajoute une pointe d’herbes de garrigue, une chaleur douce de paprika et des notes toastées de graines qui relèvent sans dominer. C’est un plat familial, facile à préparer en semaine, qui se prête parfaitement à une grande table du dimanche ou à un dîner convivial. La texture joue entre le fondant du cabillaud et le gratiné croustillant du dessus : simple, rassurant et parfumé.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**35 min**	**Moyen**

Ingrédients

- 600 g de filets de cabillaud, sans peau
- 1 céleri-rave moyen (≈800 g)
- 2 échalotes, finement ciselées
- 2 gousses d’ail, écrasées
- 1 œuf
- 100 ml de crème fraîche (ou crème végétale légère)
- 30 g de chapelure (+ un peu pour le gratin)
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 2 cuillères à soupe d’Assemblage pour Grillade
- zeste d’un citron
- sel et poivre du moulin
- quelques brins de persil plat ou ciboulette pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage pour Grillade

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Beurre légèrement un plat à gratin ou huile-le avec 1 cuillère à soupe d’huile d’olive.

Pèle et coupe le céleri-rave en gros cubes. Mets-le dans une casserole d’eau froide salée, porte à ébullition puis fais cuire 20 à 25 minutes jusqu’à ce qu’il soit tendre.

Pendant que le céleri cuit, hache grossièrement les filets de cabillaud au couteau (ou passe brièvement au robot en pulsations) pour obtenir une texture hâchée mais pas mixée.

Fais chauffer 2 cuillères à soupe d’huile d’olive dans une poêle. Fais revenir les échalotes 2–3 minutes sans coloration, ajoute l’ail 30 secondes puis incorpore le cabillaud haché. Saisis 3–4 minutes en remuant pour évaporer l’excès d’eau. Retire du feu.

Dans un grand bol, mélange le cabillaud poêlé avec l’œuf, 1 cuillère à soupe d’Assemblage pour Grillade, la chapelure, le zeste de citron, sel et poivre. Ajuste la liaison: la préparation doit rester moelleuse, ajoute 1 à 2 cuillères à soupe de crème si nécessaire.

Égoutte le céleri-rave et écrase-le avec une fourchette ou passe-purée. Ajoute 2 cuillères à soupe de crème, une noix de beurre ou 1 cuillère à soupe d’huile d’olive, 1 cuillère à soupe d’Assemblage pour Grillade, sel et poivre. Goûte et rectifie l’assaisonnement.

Répartis le hachis de cabillaud dans le plat préparé, égalise la surface, puis étale l’écrasé de céleri-rave par-dessus en lissant. Saupoudre légèrement de chapelure et d’un filet d’huile d’olive pour favoriser le gratiné.

Enfourne 20–25 minutes jusqu’à ce que le dessus soit doré et que le centre soit bien chaud. Si tu veux une croûte plus marquée, passe 2–3 minutes sous le grill en surveillant.

Sors le plat, laisse reposer 5 minutes. Parsème de persil ou de ciboulette ciselée et sers chaud, avec une salade verte vinaigrée pour contraster la richesse.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une texture plus aérienne dans l’écrasé, mélange la crème au céleri hors du feu et évite de trop travailler la purée. Tu peux poêler rapidement des miettes de cabillaud formées en petites bouchées pour obtenir des zones plus croustillantes sous le gratin.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit