

# Cabillaud rôti, fenouil croquant, petites rattes au poivre rose, sauce crémeuse à l'aneth

**Recette pour 4**

## Description

Filet de cabillaud rôti, accompagné de pommes rattes dorées et parfumées au poivre rose torréfié.

Le tout nappé d'une sauce crémeuse infusée à l'aneth.

## L'astuce du chef

Je vous propose d'utiliser n'importe quel poisson à chair blanche. La sauce beurre blanc se marie à merveille avec tous les poissons pochés.

## Ingrédients

### Filets de Cabillaud

- 2 Unité(s) Filet de cabillaud
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- 35 Ml Huile d'olive
- 45 Gr Beurre
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Pommes de terre Ratte et Fenouil

- 1 Unité(s) Fenouil
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 2 Unité(s) Ail haché
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 2 Cuil. à thé Grains de poivre rose
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 15 Unité(s) Pommes de terre ratte
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Sauce Beurre blanc

- 100 Gr Échalote française
- 150 Ml Vin blanc
- 150 Ml Vinaigre blanc
- 250 Gr Beurre demi-sel
- 2 Branche(s) Aneth
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **20 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

## Mise en place

Découpez en 6 ou 8 morceaux chaque filet de cabillaud suivant leur grosseur. Ciselez les échalotes françaises. Épluchez et hachez l'ail finement. Coupez le beurre en petits cubes, pour la sauce au beurre blanc. Épluchez et émincez le fenouil. Lavez et coupez les pommes Ratte sur la longueur. Écrasez légèrement les graines de poivre rose.

## Fenouils et pommes Ratte au poivre rose

Dans un chaudron, faites chauffer du beurre et de l'huile. Déposez vos moitiés de rattes côté chair en premier. Laissez-les prendre une belle coloration, ajoutez votre ail simplement écrasé avec la peau, l'oignon émincé, le poivre rose et l'émincé de fenouil. Placez le chaudron dans le four durant 20-25 minutes.

## Filet de Cabillaud

Assaisonnez vos filets de cabillaud de sel et poivre, puis saisissez-les dans une poêle chaude avec de l'huile et du beurre. Déposez-les sur une plaque et mettez-les au four pour environ 4 minutes.

## Sauce Beurre blanc

Dans une casserole, mettez les échalotes, le vin blanc et le vinaigre blanc et faites réduire.

Lorsque la réduction est arrivée à la consistance d'une purée humide, retirez la casserole du feu. Laissez tiédir puis commencez à incorporer vos cubes de beurre tout en fouettant. Retournez régulièrement sur le feu pour garder une température suffisante pour que le beurre fonde doucement. Lorsque vous aurez obtenu une texture crémeuse, ajoutez la crème, réservez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Vous pouvez passer la sauce au tamis si vous ne désirez pas garder les échalotes.

Ajoutez votre aneth légèrement hachée, laissez infuser quelques minutes.

**Bon appétit!**