

Haricots
de
Castelnaudary



Recettes
Ateliers culinaires

Office de Tourisme de Castelnaudary et Bassin Lauragais
Tel : 04.68.23.05.73

Dos de cabillaud poêlé au foie gras

Pour 5 pers.

pour la garniture:

350 g de haricots de Castelnaudary

150g de couennes

1 os de jambon

1 ail tête

3 oignons

Pour la sauce:

5 portions de 150 g de cabillaud (à faire détailler par votre poissonnier)

5 tranches de 80 gr de foie gras

500 g d'arêtes de poisson (à commander au poissonnier)

1 l vin rouge

100g de carottes

100 g d'oignons

1 branche de céleri

Bouquet garni (thym, laurier)

3 gousses d'ail

1 c. à soupe de concentré de tomate

Sel, poivre

Décor:

5 pièces de poitrine tranchées

Faire tremper les haricots de Castelnaudary la veille dans de l'eau froide. Le jour même, les changer d'eau et les blanchir une fois puis rechanger l'eau, y ajouter les oignons et l'ail mixés ensemble et les couennes préalablement blanchies et coupées en fines lanières. Laisser cuire jusqu'à ce que les haricots soient fondants et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette, assaisonner en sel et poivre.

Pour la sauce: faire revenir les arêtes dans de l'huile d'olive y ajouter la garniture aromatique, puis le concentré de tomate, faire colorer le tout puis mouiller avec le vin rouge. Laisser cuire 40 mn feu doux avant de filtrer et de faire réduire jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse, assaisonner en sel et poivre.

Décor: étaler les tranches de poitrine sur une feuille de papier cuisson et cuire au four à 140° pendant environ 30 mn (elles doivent être croustillantes)

Au moment: cuire les dos de cabillaud en commençant par le côté peau sur feu très vif afin de bien colorer la peau, baisser le feu pour continuer la cuisson 3 minutes, tourner les cabillauds et finir de cuire à feu très doux. Pendant ce temps cuire les foies gras dans une poêle très chaude sans corps gras et saisir chaque côté environ 40 secondes.

Dressage: mettre la garniture en bande sur le haut de l'assiette, le cabillaud au dessous avec la tranche de foie gras "à cheval" au dessus, entourer d'un cordon de sauce puis poser la poitrine sur le rebord de l'assiette.

Recettes créées par Jean-Jacques Reverdy, chef de la « Fourchette Cathare » à St Papoul et Christophe Grégoire, chef de cuisine à la « Fourchette Cathare ».

Reprise par Christophe Petit, chef de cuisine à la « Fourchette Cathare », pour la 8^e Fête du Cassoulet