



Camille Adam, Marseille

# Dos de cabillaud, risotto de céréales, chips d'algue, écume iodée



4 personnes



50 minutes

## INGREDIENTS

### Pour le dos de cabillaud :

- 4 dos de cabillaud (150 g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de beurre

### Pour le risotto de céréales :

- 150 g de mélange de céréales (blé, quinoa, orge, etc.)
- 1 oignon finement haché
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé

### Pour les chips d'algue :

- 10 g d'algues séchées (type nori ou wakamé)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Pour l'écume iodée :

- 200 ml de fumet de poisson
- 50 ml de crème liquide
- 1 feuille de gélatine
- 1 cuillère à café de citron vert (pour l'acidité)

## PRÉPARATIONS

### 1. Cabillaud

- Faites dorer les dos de cabillaud à l'huile avec le thym et l'ail 2 min côté peau. Retournez-les, ajoutez le beurre, puis enfournez à 180°C pendant 8-10 min.

### 2. Risotto de céréales

- Faites revenir l'oignon au beurre, ajoutez les céréales, puis le bouillon chaud, louche par louche, jusqu'à cuisson (20 min). Incorporez le parmesan.

### 3. Chips d'algue

- Badigeonnez les algues d'huile, salez et enfournez à 180°C pendant 5-6 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

### 4. Écume iodée

- Faites chauffer le fumet avec la crème. Ajoutez la gélatine ramollie, le citron, mixez pour obtenir une écume.

## Conseils de présentation

- Pour une présentation élégante, utilisez une assiette large et plate.
- Décorez avec quelques herbes fraîches comme de l'aneth ou du persil pour ajouter de la couleur.

## Valeur nutritionnelle (par portion)

Calories : 350-400 kcal

Protéines : 35 g

Lipides : 10 g

Glucides : 35 g