



Cabillaud et crabe en mue avec la courge à l'argousier



Rezept für 4

Ingrédients cabillaud

4 filets de cabillaud de
150 g

Ingrédients crabe en mue

60 à 100 g de crabes en
mue

Ingrédients sauce à la courge

300 ml de jus de courge
(courge fraîche passée à
l'extracteur)

300 ml de jus de carotte
(carottes fraîches passées
à l'extracteur)

100 ml de jus d'orange

4 tiges de lemon grass

2 échalotes

1 gousse d'ail

30 g de gingembre frais

2 cuillères à soupe de
sauce XO

2 limettes

Sel et poivre

50 g de beurre

Préparation cabillaud

Poser le cabillaud sur une plaque beurrée, saler et poivrer, puis faire cuire à la vapeur dans le Combi-Steam MSLQ pendant env. 10 minutes à 52 degrés.

Préparation crabe en mue

Saler légèrement les pattes de crabe et les passer dans la farine à tempura. Les faire cuire à 180 degrés dans la graisse jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis les égoutter sur un linge de cuisine et les assaisonner avec un peu de sel et de poivre de Cayenne.

Préparation sauce à la courge

Faire réduire de moitié le jus de courge, le jus d'orange et le jus de carotte avec les épices. Passer le mélange dans un tamis fin et ajouter du sel et du jus de limette frais. Monter la sauce avec le beurre.



Préparation courge à l'argousier

Peler la courge et la couper en petits cubes. Les blanchir brièvement dans de l'eau bouillante salée, puis les passer sous l'eau glacée. Porter à ébullition le sucre et l'eau avec les épices. Y faire bouillir la moitié des baies d'argousier puis réserver. Faire bouillir brièvement l'autre moitié des baies dans de l'eau salée puis les passer sous l'eau glacée. Dans une passoire, égoutter séparément les ingrédients de chaque préparation, puis les mélanger. Retirer les épices et faire chauffer le tout, rectifier l'assaisonnement avec du sel et un peu de jus de limette frais.

Ingrédients courge à l'argousier

150 g de baies
d'argousier
200 g de potimarron
50 g de sucre
50 ml d'eau
¼ de petit piment
1 anis étoilé
10 g de gingembre frais