



## Dos de cabillaud sauce Frédéric Bau, quinoa et lentilles saveur



**La recette** : pour 6 personnes

**Garniture Quinoa**: mélanger 100g de quinoa classique à 100g de quinoa rouge, les cuire dans 2 fois leur volume d'eau salée environ 15mn à couvert et à feu moyen, un peu comme du riz. Laisser gonfler quelques instants. Cuire à l'anglaise 100g de petits pois, torrifier quelques noisettes concassées pour rappeler le praliné de la sauce. Assaisonner le quinoa de sel, poivre, une pointe d'ail, râper dessus un peu de gingembre frais et de zestes de cumbava, ajouter la moitié des petits pois, bien mélanger. Dresser dans des cercles sur l'assiette et décorer avec les noisettes.

**Garniture lentilles beluga** : rincer les lentilles et les cuire à l'eau minérale non salée 15mn environ, elle doivent être un peu "al dente". Les égoutter, les assaisonner, ajouter les petits pois restants et les dresser de la même manière que le quinoa en remplaçant les noisettes par quelques pistaches torrifiées.

**La sauce** : 50g d'échalotes ciselées, 125g de jus d'orange frais, 100g de fond blanc de volaille, maison si possible, 50g de couverture manjari ou à défaut caraïbes, 25g de praliné fruité, 25g de sucre, 15g de beurre.

Faire un caramel à sec avec le sucre. Déglacer avec les échalotes, faire revenir quelques instants, ajouter le jus d'orange et le fond, porter à ébullition et réduire de moitié. Fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le praliné et mélanger. Verser en 3 fois la réduction d'échalotes et émulsionner comme une ganache, ajouter le beurre, lisser, rectifier l'assaisonnement. Réserver.

**Le cabillaud** : le cuire à la vapeur ou le saisir vivement à la poêle et le passer 4mn au four à 250°. Assaisonner et dresser.