

## Dos de cabillaud aux carottes et aux pommes de terre sauce béarnaise

Préparation : 10 mn, cuisson totale : 15 à 20 mn.

Pour 4 personnes.

4 dos de cabillaud de 150 g chacun, 250 g de petites pommes de terre précuites, 3 carottes, 3 c à soupe de fumet de poisson déshydraté, 25 cl de vin blanc sec, 1 bouquet garni, cerfeuil, sel, poivre.

Sauce béarnaise : 2 échalotes, 1 bouquet d'estragon, 3 c à soupe de vinaigre de vin, 2 jaunes d'œufs, 2 c à soupe d'eau, 100 g de beurre très mou, sel, poivre.

Diluer le fumet de poisson dans 75 cl d'eau et 25 cl de vin blanc. Ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Faire cuire 10 mn à petite ébullition, puis laisser tiédir. Pendant ce temps, peler les carottes, les couper en rondelles, sauf une que l'on coupera en lanières à l'aide d'un couteau économe.

Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée durant 7 à 8 mn, puis les égoutter et les réserver au chaud. Disposer les dos de cabillaud dans une casserole, les recouvrir de fumet et porter à frémissements. Couvrir, retirer du feu et laisser pocher 6 à 8 mn. Réchauffer les pommes de terre à la vapeur.

Préparer la sauce béarnaise : hacher finement les échalotes et l'estragon. Dans une petite casserole, les faire bouillir très doucement avec le vinaigre jusqu'à évaporation complète du liquide sans laisser roussir. Hors du feu, ajouter 2 c à soupe d'eau froide, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Remettre sur feu doux et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et incorporer le beurre noix par noix, en fouettant sans cesse. Servir aussitôt avec le poisson et les légumes chauds. Parsemer de cerfeuil.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.