

Cordon-bleu de cabillaud pané aux cornflakes avec une purée de petits pois et menthe et sauce au vin blanc



Un peu de haute cuisine pour la maison: surprenez vos proches avec du poisson pané de manière inédite et une purée de pois au léger goût de menthe. Simplement délicieux!

On associe les cornflakes principalement avec du lait et du sucre pour le déjeuner. Mais ces flocons croustillants sont également parfaits pour paner les légumes, la viande, le tofu ou le poisson. Aujourd'hui, nous avons opté pour ce dernier, du cabillaud plus exactement. A propos, le cabillaud est aussi appelé morue. En cuisine, on les différencie par leur préparation: le cabillaud est frais et sans traitement, alors que la morue est coupée en filets, salée et séchée.

Mais assez parler pour aujourd'hui! On va maintenant paner le cabillaud, le remplir de fromage frais et de jambon cru, le frire et le servir avec un délicieux accompagnement. Lorsqu'elle est préparée comme nous allons le faire, la recette d'aujourd'hui ressemble presque à de la haute cuisine pour la maison. Un bon timing est important pendant la préparation: on commence de préférence par la sauce, car elle peut être réchauffée brièvement à la fin. Après cela, on prépare le poisson, puis ce sera au tour de la purée. Le poisson pané va passer à la poêle juste avant le service. En accompagnement, nous recommandons des pommes vapeur brièvement rissolées au beurre et parsemées de persil frais.

Sauce

- Un peu de beurre
- 1 oignon haché
- 1½ cc de farine
- 3½ dl de vin blanc
- 0,7 dl d'eau
- 20 g de céleri-branche, en fines tranches
- 1½ cs de câpres
- 1½ cs d'aneth, haché
- Sel et poivre
- 70 g de demi-crème pour sauces

- Un peu de jus de citron en option

Purée de pois et de menthe

- Un peu de beurre
- 1 oignon moyen, haché
- ½ gousse d'ail, pressée
- 400 g de petits pois surgelés
- 100 ml de bouillon de légumes
- ½ dl de demi-crème
- 1 tige de menthe, les feuilles seulement, hachées grossièrement
- Sel et poivre

Poisson et panure

- 650 g de filet de cabillaud, divisé en quatre parties égales
- 2 gousses d'ail, coupées en deux
- 70 g de jambon cru, finement haché
- 120 g de fromage frais
- 2 cs d'aneth frais, haché
- 2 cs de persil frais, haché
- Une assiette à soupe remplie à moitié de farine
- 3 œufs, fouettés dans une assiette creuse et assaisonnés de sel et de poivre
- 1½ assiette creuse remplie de cornflakes, légèrement émiettés
- Sel et poivre
- Beurre à rôtir

Sauce

1. Faites blondir l'oignon dans un peu de beurre, saupoudrez-le de farine, faites revenir le tout pendant une demi-minute en remuant, puis déglacez avec le vin blanc et l'eau.
2. Portez brièvement le liquide à ébullition tout en remuant. Ajoutez ensuite le céleri, les câpres, l'aneth, le sel et le poivre et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
3. Filtrez la sauce, remettez-la dans la casserole, puis ajoutez la demi-crème tout en remuant. Assaisonnez à votre goût et laissez mijoter pendant encore 5 à 8 minutes. Ceux qui le souhaitent peuvent ajouter un peu de jus de citron à la fin.

Purée de pois et de menthe

1. Faites revenir l'oignon dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide, ajoutez l'ail pressé et faites revenir très brièvement le tout.
2. Ajoutez les petits pois et le bouillon, laissez mijoter à couvert à feu moyen jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
3. Ajoutez la demi-crème et la menthe et réduisez le tout en purée.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Réchauffez brièvement avant de servir.

Poisson et panure

1. Tamponnez les filets de poisson avec du papier ménage, puis faites une petite incision sur le long côté avec un couteau aiguisé et enfoncez la pointe du couteau pour former une poche intérieure.
2. Frottez l'ail sur les deux côtés des filets.
3. Mélangez le jambon cru, le fromage frais et les fines herbes avec du sel et du poivre.
4. A l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère, fourrez soigneusement les filets avec ce mélange.
5. Retournez les filets dans la farine, puis passez-les dans l'œuf et panez-les finalement avec les cornflakes de sorte qu'ils soient bien enrobés de panure.
6. Faites frire lentement les filets de cabillaud dans du beurre de friture juste avant de les servir, jusqu'à ce que la panure soit joliment dorée.

Temps de préparation: environ 1 heure et 10 minutes

Schloss Bockfliess Grüner Veltliner vom Löss

Robe jaune clair aux reflets verts. Nez de poivre blanc et de pêche. Bouche moyennement corsée à l'acidité juteuse. Finale persistante.



[Voir dans le weinshop >](#)