



Dos de cabillaud aux spaghettis de mer et beurre d'algue citronné

Par Frédéric Marr

Pour 4 personnes

- 4 portions de dos de cabillaud
- 120 g de spaghetti de mer, frais au sel, ou 60 g déshydratés
- Mélange d'algues en paillettes
- 3 courgettes ou 1/2 courge butternut ou autre légume selon la saison
- 1 citron
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre cru
- Huile d'olive



Beurre d'algue citronné : Faites revenir l'échalote et l'ail dans un flet d'huile d'olive, puis ajoutez un verre d'eau et le jus d'un citron. Laissez réduire à feu doux environ 15/20 minutes. Mixez avec le beurre (que vous aurez idéalement préalablement congelé). Puis ajoutez le zeste d'un demi citron et une cuillère à café d'algues en paillette.

Dos de cabillaud : Faites cuire 8/10 minutes à la vapeur douce, ou 20/25 minutes dans un four à 85C°.

Spaghettis de mer et de légumes : Dessalez ou réhydratez les algues puis égouttez. Découpez le légume en spaghettis, puis poêlez « al dente » dans un flet d'huile d'olive, poivrez et réservez. Poêlez les algues 2 minutes, ajoutez les spaghettis de légumes. Assaisonnez si nécessaire.