

PAVES DE CABILLAUD AU CHALUMEAU



Recette extraite du Blog de TséOuang – <http://pomarel.over-blog.com>

Pour vous donner envie:

Originalité de la méthode de préparation et cuisson.

Proportions pour X Personnes

Total 3h Préparation 20 mn Repos 2h40mn Cuisson 5mn

Les Ingrédients

Autant de Pavés de Cabillaud de 150 Gr que de personnes.
80 Gr de Gros sel.

La Recette

Vérifier que les pavés font bien 150 Gr (voir observations)
Dissoudre 80 Gr de Gros sel pour 1 litre d'eau à température ambiante.
Mettre au frigo 2 H, pour que l'eau de mer descende à 3°/ 4°.
Plonger les pavés dans cette mer 10 MN.
Retirer de la mer et sécher avec un torchon ou sopalin.
Remettre au frais jusqu'au repas.
Cuire au chalumeau.

Astuces, Conseils, Informations complémentaires

Si les pavés font 100Gr ils seront trop salés, 200 Gr pas assez,
les 150 Gr sont appropriés avec le timing de 10 mn.
Possibilités de maintenir au chaud au four.
Éviter le micro-ondes rend caoutchouteux.
Normalement le poisson n'a besoin d'aucuns assaisonnements, mais bon....
La particularité de cette recette est dans le fait que le poisson garde une saveur iodé,
garde tous ses sucs et cuit sans aucune matière grasse

Notre Propre appréciation

Ce qui évidemment n'engage que nous

18/20

Matériel Particulier

Un chalumeau de soudeur
(dispo en grande surface)

