

## Christian Quenel Chef du restaurant Christian Quenel à Flagey-Echézeaux

Dos de cabillaud, coulis de cresson et riz noir vénéré !

### INGREDIENTS

- ✂ Dos de cabillaud
- ✂ Riz vénéré
- ✂ Cresson
- ✂ Roquette
- ✂ Carottes
- ✂ Courgette
- ✂ Oignons
- ✂ Fenouil
- ✂ Beurre
- ✂ Vin blanc
- ✂ Mascarpone
- ✂ Lait
- ✂ Crème
- ✂ Sel et poivre
- ✂ Huile d'olive

### DEROULE DE LA RECETTE

#### Préparer le riz vénéré :

Faire revenir dans une casserole des carottes, des oignons, du fenouil.  
Ajouter le riz vénéré et du beurre dans la casserole.  
Déglacer le tout au vin blanc.  
Une fois le vin réduit, ajouter une courgette coupée en dés.  
Ajouter une cuillère de mascarpone.

#### Pour le coulis de cresson :

Eplucher le cresson.  
Blanchir séparément le cresson et la roquette.  
Faire chauffer du lait. Ajouter le cresson et la roquette dans le lait chaud.  
Ajouter de la crème.  
Mixer le tout.

#### Pour le cabillaud :

Assaisonner le cabillaud avec du sel et du poivre.  
Mettre de l'huile d'olive dans une poêle.  
Faire cuire le cabillaud tout doucement.  
Finir la cuisson du cabillaud au four quelques minutes pour que celle-ci soit uniforme.  
Dresser l'assiette.

*L'astuce du chef : pour bien choisir les cressons, choisir des cressons bien verts !*