

**Cabillaud moelleux et crème de petits pois**

[Une image contenant nourriture, plat, Cuisine, assiette

Description générée automatiquement](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2024/06/cabillaud-moelleux-et-creme-de-petits-pois-p1110158.jpg-r-copy.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**L'écrasé de pommes de terre :  
- 300 g de** [**pommes de terre**](https://recettes.de/pomme-de-terre)  
**- 2 càs d'huile d'olive**  
**- 70 g de crème liquide**  
**- sel & poivre du moulin**  
  
**2 cercles de 12 cm de Ø posés sur une plaque tapissée de papier cuisson**  
Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.  
Les couvrir d'eau froide salée, porter à ébullition et laisser cuire environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.  
Les égoutter.  
Écraser les pommes de terre, ajouter l'huile et la crème.  
Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.  
Répartir la préparation dans les cercles et réserver.

**La crème de petits pois :  
- 700 g de** [**petits pois**](https://recettes.de/petit-pois) **(250 g écossés)**  
**- 1 échalote**  
**- 180 g de crème liquide  
- 10 feuilles de menthe**Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes puis les égoutter.  
Réserver 2 cuillerées à soupe de petits pois pour le dressage.  
Éplucher et émincer finement les échalotes.  
Les faire suer dans un filet d'huile d'olive.   
Ajouter la crème, saler et poivrer.  
Porter à  ébullition.  
Mettre les petits pois dans la crème, redonner un bouillon.  
Mixer finement (je l'ai fait au Thermomix, je n'ai pas eu besoin de tamiser).  
Ciseler finement les feuilles de menthe et les ajouter.  
Réserver au chaud.

**Le poisson :  
- 2 pavés de** [**cabillaud**](https://recettes.de/cabillaud) **sans peau ni arête**  
**- 2 càs d'huile d'olive**  
**- 1 càs de jus de citron**  
**- sel & poivre du moulin  
- herbes de Provence**  
  
**1 petit plat à four**  
**Préchauffage du four à 190°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
  
Saler et poivrer le poisson sur les 2 faces.  
L'arroser d'une cuillerée d'huile et 1 de jus de citron.  
Saupoudrer de quelques herbes de Provence.  
Laisser mariner pendant une demi-heure.  
Faire juste dorer les morceaux à la poêle dans une cuillerée d'huile chaude.  
Les poser dans le plat et enfourner pendant 5 minutes.  
J'en ai profité pour faire réchauffer en même temps l'écrasé de pommes de terre.

**Le dressage :**Faire réchauffer la crème de petit-pois.  
Déposer les cercles de pommes de terre au centre des assiettes chaudes.  
Entourer de crème de petit-pois et répartir les pois réservés.  
Disposer le poisson sur l'écrasé de pommes de terre.  
Décorer de feuilles de menthe.  
Servir immédiatement.