

Fricot de morue

Recette du chef Alain Gauvin, restaurant Le Fricot

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 2 heures

Ingrédients

Fumet de poisson

2 tasses (450 à 500 g) de carcasses de poisson blanc

2 oignons

3 branches de céleri

½ branche de citronnelle

2 c. à soupe (30 g) de sarriette

2 feuilles de laurier

Fricot

4 pavés de morue de ¼ lb (125 g) chacun

4 pommes de terre blanches

½ lb (250 g) de lard salé

½ lb d'oignons ciselés

1 citron

5 c. à soupe (75 ml) d'huile de canola

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

½ branche de céleri

Ciboulette au goût

Fleur d'ail au goût

Préparation

Fumet de poisson

1. Couper en petits morceaux les oignons, les branches de céleri et la citronnelle. Verser tous les morceaux dans une marmite, ajouter les carcasses de poisson blanc, la sarriette et le laurier, puis recouvrir d'eau de manière à ce que tous les ingrédients soient recouverts de liquide. On doit obtenir au moins deux litres de fumet.
2. Faire chauffer la préparation à feu doux pendant une bonne heure. Attention à ne jamais faire bouillir le fumet pour que le bouillon reste clair.
3. Passer la préparation à l'étamine ou, à défaut, à travers une passoire très fine. Le fumet est prêt.

Fricot

4. Pendant que le fumet chauffe doucement, peler et couper les pommes de terre en cubes, puis faire cuire ces cubes dans une casserole remplie d'eau.
5. Couper le lard salé en lardons et les blanchir en les ajoutant aux cubes de pommes de terre dans la casserole.
6. Détailler la ½ branche de céleri en lanières très fines à l'aide d'une mandoline. Plonger les rubans dans un petit pot avec un peu de ciboulette ciselée et 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola. Réserver sur de la glace.
7. Après les avoir essorés dans du papier absorbant pour en retirer un maximum d'humidité, saisir à feu vif les pavés de morue dans une poêle antiadhésive assez profonde avec 3 c. à soupe (45 ml) d'huile. Attention, l'huile doit être très chaude avant d'ajouter les pavés de poisson pour éviter qu'ils ne collent à la poêle, et les cuire à l'unilatérale.

8. Une fois le poisson saisi, baisser le feu et ajouter dans la poêle les oignons ciselés, les lardons et les pommes de terre débarrassés de leur eau de cuisson, ainsi que le beurre et, au goût, un peu de fleur d'ail. Cuire pendant quelques minutes en arrosant régulièrement le poisson avec le beurre fondu.

9. Finir la cuisson de la morue en la mettant de 3 à 4 minutes au four à 450 °F (280 °C). Pendant ce temps, ajouter dans la poêle 4 tasses de fumet (et le double si on veut obtenir une soupe repas) aux lardons, pommes de terre et oignons et faire chauffer à feu doux.

10. Dans 4 assiettes creuses, verser le contenu de la poêle (fumet, lardons, pommes de terre et oignons), déposer au centre de chaque assiette un pavé de morue, puis quelques lanières de céleri, un peu de zeste de citron. Saler, poivrer et servir immédiatement.