



Filet de morue poché à l'argousier, quinoa à la grenobloise

Rendement : 4 portions

Au marché :

600 g (1 lb et ¼) de filet de morue (ou d'aiglefin)

15 ml de beurre

250 ml (1 tasse) de jus d'argousier

Au goût de sel et poivre

250 ml (1 tasse) de quinoa

500 ml (2 tasses) d'eau froide

Au goût de sel

30 ml (2 cuill. à soupe) de câpres

125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola

15 ml (1 cuill. à soupe) d'échalote française hachée

30 ml (2 cuill. à soupe) de beurre

30 ml (2 cuill. à soupe) de persil haché

125 ml (1/2 tasse) d'argousier

Au goût de sel et poivre

250 ml (1 tasse) de pousse de cresson (ou de bébés épinards)

30 ml (2 cuill. à soupe) de vinaigrette à l'argousier

En cuisine :

- Rincer le quinoa sous l'eau froide dans un tamis.

- Déposer le quinoa dans une casserole, ajouter l'eau. Porter à ébullition tout en remuant, cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Laisser reposer hors du feu à couvert pendant 5 minutes.
- Bien égoutter et assécher les câpres. Chauffer l'huile dans une petite casserole, ajouter les câpres et les frire quelques minutes à feu moyen. Verser dans un tamis et bien égoutter.
- Déposer le quinoa tiède dans un grand bol. Dans une poêle, chauffer le beurre jusqu'au début de coloration (noisette), ajouter les échalotes hachées et cuire 2 minutes en remuant et verser aussitôt sur le quinoa.
- Ajouter au quinoa les câpres frites, le persil haché et les baies d'argousier, assaisonner et mélanger. Réserver au chaud.
- Couper le filet de morue en 4 morceaux identiques (de bonne épaisseur).
- Beurrer le fond d'une poêle ou d'un sautoir, y déposer les morceaux de filet de morue, assaisonner et verser dessus le jus d'argousier, couvrir et porter à ébullition, dès l'ébullition, baisser le feu et cuire 5 minutes.
- Retirer délicatement les morceaux de filet de morue et les réserver au chaud.
- Réduire le jus de cuisson de la morue au 3/4, ajouter le beurre tout en fouettant, retirer du feu aussitôt.
- Mélanger les jeunes pousses de cresson avec la vinaigrette.
- Déposer le quinoa dans les assiettes, ajouter la morue dessus, napper de la sauce et agrémenter de jeunes pousses de cresson.