

# Cocos de Paimpol aux trois poissons

Recette Julie Andrieux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 verre à whisky par personne de cocos frais écosés

1 dos de cabillaud bien épais de 350 g environ coupé en 4 pavés

1 filet de lieu jaune de 350 g environ coupé en 4 pavés

4 pavés de haddock de 80 g chacun environ

3 tomates

2 poivrons (jaune, rouge ou les deux)

1 petit bulbe de fenouil

1 oignon frais ou sec à défaut

1 carotte piquée de 4 clous de girofle

1 bouquet garni

100 g de beurre demi sel

Pour le court bouillon:

1 poireau

1 ou 2 carottes selon leur taille

1 branche de céleri

1 oignon

1 gousse d'ail

5 grains de coriandre et 5 grains de poivre

Préparez le court bouillon: taillez les légumes en gros dés, ajoutez l'ail pelé une poignée de gros sel, la coriandre et quelques grains de poivre et placez le tout dans une casserole, couvrez d'1,5 litres d'eau et laissez mijoter 1 h à couvert.

Filtrez et faites réduire de moitié. Réservez.

Préchauffez le four à 250°. Dans une casserole, portez à ébullition une bonne quantité d'eau non salée après y avoir ajouté une carotte pelée et piquée de clous de girofle et un bouquet garni. Jetez-y les cocos et comptez 25 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon. Faites-le fondre dans une

casserole avec 50 g de beurre. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, retirez les graines et les cloisons et aplatissez-les avec le plat de la main sur une plaque à pâtisserie couverte de papier d'aluminium. Enfourez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à noircir. À leur sortie du four, enfermez les poivrons dans un sac plastique pendant 10 minutes pour pouvoir les peler plus facilement.

Plongez les tomates dans l'eau bouillante pour les peler puis coupez-les en 8.

Pelez et coupez les poivrons en carrés, ajoutez les à l'oignon fondu ainsi que les tomates. Ajoutez un peu de thym et laissez fondre 15 minutes sur feu doux pour que la sauce soit bien réduite et compotée.

Incorporez alors les haricots égouttés et laissez mijoter le temps de cuire le poisson.

Portez à ébullition le bouillon réservé. Plongez-y les pavés de cabillaud et laissez cuire 5 minutes à feu très doux. Faites chanter 50 g de beurre dans une poêle et poêlez les pavés de lieu jaune après avoir rabattu la partie la plus fine contre la partie la plus charnue pour former un beau pavé. Quand le cabillaud est cuit, réservez-le au chaud et plongez le haddock à sa place.

Dans les assiettes, versez les haricots à l'écumoire, ajoutez les pavés de poissons sur le dessus et arrosez avec la sauce des haricots.

Conseils de Julie : Si vous avez encore le courage de le préparer, Jean ajoute un beurre manié à la ciboulette. La cuisson des cocos dépend de leur fraîcheur, pour être sûr de leur cuisson, le mieux est encore de les goûter. Jean conseille de préchauffer les assiettes pour que les haricots ne figent pas.