

# Feuilletés au cabillaud, en terre-mer

Bonjour à toutes et tous,

Nous continuons les idées pour les fêtes de fin d'année. Et j'aimerais partager avec vous une recette qui a énormément plu à mes gourmands. ☐

Cette année, le mois de décembre est un mois de rush professionnel, très mal agrémenté de déplacements professionnels, et dont lequel je ne pense être en mesure de sortir que le 24/12 à 16H. En conséquence, impossible poser un congé et espérer une journée de cuisine pour les fêtes. Cette année, cela sera donc du « **rapide et efficace** » mais néanmoins **festif**. J'ai donc orienté beaucoup de mes recherches et tests de recettes (puis propositions sur le blog) dans cette thématique. Pour le plat, c'est la recette d'aujourd'hui qui a coché tous les critères.

Peut être avez-vous remarqué, mais tout mets « en croûte feuilletée » a direct une connotation festive. On connaît tous le boeuf en croûte (dit *wellington*) ou le saumon en croûte (ou *koulibiac*) mais en fait à peu près tout ingrédient peut disparaître sous un croustillant feuilletage. Dans un magazine de cuisine, j'avais par exemple repéré des parts de poisson en croûte, qui avaient le bon goût d'être gourmandes et vite préparées. J'ai donc crash-testé le concept avec un dos de [cabillaud](#) bien épais, une petite garniture de champignons et la dose d'aromates qui convient. Après réalisation, le verdict de mes gourmands a été élogieux : le poisson est très moelleux et la croûte croustillante. L'association du cabillaud, des champignons et du persil fonctionne bien et l'ensemble est bien parfumé. Le tout est raffiné pour un repas de fêtes ou juste amélioré. Adjugé vendu « *tu en refais quand tu veux* ». (sans doute le 24 ou 25...).

En attendant, je voulais partager la recette de ces feuilletés cabillaud avec vous. Cela pourrait vous plaire ou vous inspirer. Bonne journée !



- FEUILLETÉS AU CABILLAUD -  
EN TERRE - MER



Feuilletés cabillaud en terre mer



Feuilletés cabillaud en terre mer entier

---

## **Recette : Feuilletés cabillaud en terre-mer**

**Saison de la recette : toute l'année**

**Temps de préparation: 30 min**

**Temps de cuisson : 30 min**

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes (4 feuilletés) :

- 2 pâtes feuilletées rectangulaires
- 700 à 800 g de dos de cabillaud

- 250 g de champignons de paris
- 1 gousse d'ail
- 6-8 brins de persil
- 1 citron (zeste)
- 1 à 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf (pour la dorure)
- sel, poivre

## Réalisation

- Brossez les champignons, retirez les éventuelles parties abîmées puis coupez en brunoise. Épluchez et hachez l'ail.
- Faites chauffer 1 à 2 cuillérée à soupe d'huile d'olive dans une poêle, disposez les champignons et l'ail haché, salez et laissez revenir à feu moyen jusqu'à ce que les champignons soient cuits et aient perdus leur eau. Réservez et laissez refroidir.
- Lavez le persil, épongez soigneusement puis hachez l'équivalent de 5-6 brins. Mélangez avec les champignons. Récupérez les puches.
- Récupérez le cabillaud, coupez en 4 portions. Repliez au besoin pour former un « rectangle ». Sur le dessus du cabillaud (et au besoin au milieu s'il est replié), parsemez de zestes de citron, poivrez et ajoutez 2-3 pluches de persil.
- Dans les pâtes feuilletées, découpez des rectangles pour former les feuilleté
- Au centre de chaque feuilleté, placez une grosse cuillérée à soupe de champignons, puis placez les cabillaud sur les pâtes feuilletées. Repliez la pâte et soudez du bout des doigts.
- S'il vous reste de la pâte, découpez des bandelettes ou des formes festives et décorez les feuilleté. Dorez à l'œuf battu.
- Enfournerez pour 30 à 35 minutes à 180°C (le feuilleté

doit dorer) et servez chaud

### Astuces :

- Vous pouvez varier la garniture (poisson comme légumes) à convenance. Mais veillez toujours à avoir une bonne épaisseur de poisson.
- S'il vous reste de la pâte feuilletée, n'hésitez pas à réaliser des petits feuilletés apéritifs.



Feuilletés cabillaud en terre mer

---

### Découvrez aussi :

Des idées d'accompagnements pour les feuilletés :

- [Purée de potimarron](#)
- [Pommes de terre tapées](#)

- [Gratin dauphinois de pommes et poires de terre](#)



Purée de potimarron

---