

Grand aioli provençal

6 personnes



900 gr de filet de morue (150 gr /personne)
1 petit chou-fleur ou brocoli
6 pommes de terre
6 carottes
4 petites courgettes
600g de haricots vert
4 œufs
1 bouquet garni (persil, thym, laurier, Sel , poivre.
Aïoli
2 jaunes d'œufs
4 gousses d'ail
Huile d'olive environ 60 à 80 cl - Sel

Préparation

La veille faire dessaler la morue.

Laver et préparer tous les légumes, les cuire al dente et les garder au chaud (tiède)
Cuire les œufs 10 minutes les laisser refroidir, les écaler les couper en deux.

Aïoli

Peler les gousses d'ail puis les piler dans le mortier pour en faire une purée, ajouter les jaunes d'œufs, saler en continuant de tourner le pilon (toujours dans le même sens commencer à verser l'huile d'olive en filet : la préparation doit devenir ferme et lisse comme pour un mayonnaise.

Pour ceux qui comme moi ne sont pas de purs provençaux et trouve cet aïoli trop fort faire une mayonnaise traditionnelle avec de l'huile de tournesol ou de pépin de raisin en y ajoutant l'ail dedans et juste un peu d'huile d'olive

Cuisson du poisson

Déposer le poisson dans une casserole le recouvrir d'eau froide ajouter le bouquet garni ; le cuire entre 60 et 70 degrés 6 à 8 minutes selon l'épaisseur.

Dressage

Présenter le poisson au milieu du plat avec les légumes au tour sans oublier les œufs durs et l'aïoli ou dresser directement dans chaque assiette.

Astuces : on peut ajouter des bulots des crevettes et l'été mettre des tomates fraîches, des artichauts, du fenouil en fonction des goûts de chacun !