

Millefeuilles de cabillaud, algues, patate douce et betterave Chioggia

Recette proposée par Fred Finet, chef du restaurant [« Les Filets Bleus »](#) à Locquémeau



Ce mois-ci, nous vous proposons une recette mettant en avant un produit phare de notre territoire : les algues.

Pour les connaisseurs, profitez d'une balade à marée basse pour cueillir la laitue de mer et la nori, puis mettez-les au réfrigérateur avec du gros sel pour les conserver plusieurs semaines. Il ne restera plus qu'à les dessaler avant usage !

Mais il est également possible de vous procurer ces légumes de la mer prêts à cuisiner chez Thierry Duizet à [Algues Armorique](#) (Lanvollon), qui a rejoint cette année la route des saveurs !

Ingrédients (pour une entrée pour 4 personnes)

- 240 g de cabillaud
- 4 feuilles de pâte filo
- 50 g de [nori](#)
- 50 g de [laitue de mer](#)
- 100 g de betterave Chioggia
- 100 g de patate douce rouge (celle qui a la chair orange)
- 100 g de pousses d'épinards
- 10 cl de jus de citron vert
- 20 cl d'huile d'olive
- Poivre de Sichuan - Sel rouge d'Hawaï



Recette :

Préparez une marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la nori hachée, le sel et le poivre.

Coupez des tranches fines de cabillaud, disposez-les dans un plat et badigeonnez la marinade à l'aide d'un pinceau.

Faites cuire la patate douce et la betterave dans l'eau bouillante de façon à les laisser légèrement croquantes (surveiller la cuisson régulièrement), laissez refroidir puis coupez-les séparément en très petits dés pour faire un caviar.

Lavez et mélangez les pousses d'épinards et la laitue de mer, émincez finement.

Découpez des ronds à l'emporte-pièce dans la pâte filo et badigeonnez de beurre clarifié au pinceau des deux côtés. Disposez ces ronds sur du papier sulfurisé et faites dorer au four à 180 °C pendant quelques minutes.

Dressez à la dernière minute en millefeuilles, en intercalant deux feuilles de filo entre chaque garniture : Caviar de betterave / caviar de patate douce / céviché de cabillaud / émincé d'épinard - laitue de mer/

Pour décorer, vous pouvez faire une rosace avec des petits ronds coupés à l'emporte-pièce dans des tranches fines de betteraves et de patates douces.

Bon appétit !