

# Dos de cabillaud aux lingots du nord « facon cassoulet »



## le saviez-vous ?

Au siècle dernier, les paysans de la plaine de la Lys en cultivaient 4400 hectares. Aujourd'hui la production annuelle est estimée à une centaine d'hectares, toujours répartis dans cette fameuse plaine de la Lys, fortement argileuse, située autour de Merville.

Côté dégustation, le Lingot du Nord n'a pas fini de vous étonner : il trouve traditionnellement sa place dans les cassoulets et ragoûts. Il accompagne également les potages, au lard ou à l'ail. Froid en salade, il fond dans la bouche. **Mais il s'intègre aussi parfaitement à nos plats régionaux** comme la carbonade flamande aux haricots ou le lapin aux Lingots du Nord.

Type de plat : **plat chaud**

Nb de personne : **X**

Difficulté : **moyenne**

Coût : **X**

Préparation : **X**

Cuisson : **10 min**

Temps total : **X**



## INGRÉDIENT PRINCIPAL

Le lingot du Nord et le cabillaud

## INGRÉDIENTS

- Lingots du Nord (1 kg)
- filets de cabillaud avec la peau (1,2 kg)
- oignons (3)
- graisse d'oie (3 cuillère à soupe)
- saucisses de Morteau (2)
- carottes (2)
- tomates fraîches (3)
- lard (3 tranches)
- bouquet garni (1)
- ail (quelques gousses)
- confit d'oie (800 g)

## PRÉPARATION :

- Précuire les Lingots du Nord 15 mn dans l'eau bouillante
- Changer l'eau puis les cuire recouverts d'eau froide durant une heure avec un oignon entier, les carottes épluchées et taillées en morceaux, les tranches de lard et le bouquet garni
- Saler en fin de cuisson
- Pendant ce temps, faire blondir dans la graisse d'oie 2 oignons émincés et l'ail haché
- Ajouter les tomates pelées épépinées et coupées en morceaux
- Laisser mijoter 10 mn
- Disposer les morceaux de lard et saucisses dans la cocote puis ajouter les haricots égouttés dans le confit d'oie avec 2 louches de jus de cuisson
- Mélanger et laisser mijoter 15 mn
- Préchauffer le four à 180 °
- Saupoudrer le cassoulet de chapelure et faire gratiner 20 mn environ
- Pendant ce temps, poêler les dos de cabillaud au beurre avec quelques gousses d'ail
- Terminer la cuisson au four 10 mn à 150 °
- Servir très chaud en disposant les dos de cabillaud sur le cassoulet

La recette est proposée par :

David SERGENT (Aux Pêcheurs d'Étaples)