

Poissons

Dos de cabillaud en chaud froid de légumes



35 min **20 min** **15 min** **0** **331**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le dos de cabillaud

4 **Dos de cabillaud**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour le chaud froid de légumes

2 **Tomate(s)**
 1 **Courgette**
 20 g **Gingembre frais**
 1 botte(s) **Basilic**
 0.5 **Citron(s) vert(s)**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture d'accompagnement

- 1 Monder les tomates.
- 2 Essuyer la tomate, la couper en quartier et retirer les pépins à l'aide d'un couteau. Retirer la peau.
- 3 Couper les quartiers pelés en petits dés. Débarrasser dans un récipient et saler.
- 4 Couper les extrémités de la courgette. La tailler en morceaux, puis chaque morceau en tranches et enfin en brunoise. Réserver.
- 5 Couper un morceau de gingembre, le peler et tailler des lamelles à l'économe. Couper les lamelles en tous petits dés. Réserver avec la tomate.
- 6 Effeuille et ciseler le basilic. Réserver avec la tomate.
- 7 Râper le zeste du citron vert sur les tomates sans entamer le blanc. Couper le citron en deux et presser le jus au dessus du récipient à l'aide d'une fourchette.

Étape 2

Cuisson des ingrédients

- 1 Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et saisir les dés de courgettes. Les ajouter aux tomates.
- 2 Mélanger les légumes et assaisonner d'huile d'olive.
- 3 Huiler une poêle chaude, saisir le poisson pendant 30 secondes de chaque côté en ajoutant un peu de sel.
- 4 Le poser ensuite dans un plat, le cuire au four à 215°C (Th.7) pendant 4 minutes.
- 5 Pour une cuisson encore plus diététique, cuire le poisson à la vapeur.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le cabillaud du four. Disposer les légumes sur et autour du poisson. Décorer de basilic et d'une traînée d'épices.