

*Poissons*

# Effeillé de cabillaud à la niçoise, sucette parmesan



**1h05**   **30 min**   **35 min**   **0**   **438**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour l'effeuillé de cabillaud à la niçoise

600 g **Pavé(s) de cabillaud**  
40 g **Parmesan**  
200 g **Aubergine**  
200 g **Courgette**  
200 g **Tomate(s)**  
1 **Poivre**  
4 trait **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la sauce

1 **Oignon(s)**  
0.5 **Poivron(s)**  
0.5 **Poivron(s)**  
20 g **Olives noires**  
20 g **Câpres**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**  
1 **Sel**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Ôter le pédoncule de l'aubergine, la tailler en lamelles dans la longueur à l'aide d'une mandoline.
- 2 Disposer les tranches sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé. Assaisonner de sel, poivre, fines herbes, ajouter un bon filet d'huile d'olive et enfourner à 160°C(Th.5).
- 3 Ôter l'extrémité de la courgette, la couper en fines rondelles à la mandoline.
- 4 Ôter le pédoncule de la tomate, la couper en tranche et réserver avec la courgette.

## Étape 2

### Préparation des sucettes de parmesan

- 1 Déposer des petits tas de parmesan râpé sur une plaque de four chemisée d'une feuille de papier sulfurisé.
- 2 Tapoter les tas de parmesan avec le dos d'une cuillère pour former des disques.  
Disposer un pic en bois dans l'épaisseur de chaque

**3** disque de parmesan, pour former la sucette. Parsemer de graines de pavot.

**4** Sortir les aubergines du four, enfourner les sucettes à 200°C(Th.6-7).

### Étape 3

#### Préparation de la sauce vierge

**1** Eplucher l'oignon.

**2** Equeuter le poivron rouge, le couper en quartiers. Retirer les pépins et les parties blanches. Procéder de même pour le poivron jaune.

**3** Ciseler l'oignon, réserver dans une assiette.

**4** Tailler les poivrons en brunoise. Réserver avec l'oignon.

**5** Hacher grossièrement les olives dénoyautées. Réserver avec les poivrons, ajouter les câpres dans l'assiette.

**6** Dans un saladier, verser le vinaigre balsamique, saler, poivrer. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger.

**7** Dans la sauce, mettre les câpres, les poivrons, l'oignon et les olives. Bien mélanger.

### Étape 4

#### Montage et cuisson de l'effeuillé

**1** Sortir les sucettes du four et chauffer le four à 220°C(Th.7).

**2** Sur une petite feuille de papier sulfurisé, déposer une tranche d'aubergine.

**3** Escaloper le cabillaud en quatre morceaux.

**4** Poser la première escalope sur la tranche d'aubergine, saupoudrer le poisson de parmesan.

**5** Déposer une tranche de tomate, du parmesan, 4 tranches de courgettes, du parmesan, puis la deuxième escalope de cabillaud.

**6** Répéter l'opération et finir avec la dernière escalope de cabillaud.

**7** Poivrer et déposer l'effeuillé sur la plaque de four. Saupoudrer à nouveau de parmesan et arroser d'un filet d'huile d'olive.

**8** Enfourner pendant 10 minutes.

### Étape 5

#### Dressage

**1** Sortir l'effeuillé de cabillaud du four et le disposer sur une assiette à l'aide d'une spatule.

**2** Déposer un peu de sauce vierge tout autour de l'effeuillé.

**3** Planter une sucette de parmesan sur chaque effeuillé et servir.

**1 Poivre**

**Ingrédients pour les sucettes de parmesan**

4 c. à soupe **Parmesan**

1 c. à café **Graines de pavot**