

Poissons

Filet de morue, poivrons confits et tapenade d'olives noires



13h25 12h45 25 min 15 min 203

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la morue

- 1 Passer la morue sous l'eau pour enlever le sel puis la débarrasser dans un saladier.
- 2 Couvrir avec de l'eau froide et laisser dessaler pendant 6 à 12 heures en changeant l'eau régulièrement.

Étape 2

Préparation des poivrons

- 1 Préchauffer un four à 220°C (Th.7).
- 2 Couper les poivrons rouges en deux à l'aide d'un couteau d'office et vider l'intérieur en ôtant les parties blanches et les pépins.
- 3 Faire de même pour les poivrons jaunes.
- 4 Placer les demi poivrons dans un plat allant au four.
- 5 Napper généreusement d'huile d'olive la peau des poivrons et enfourner pendant 20 minutes.
- 6 Sortir les poivrons du four et débarrasser dans un saladier pour les faire refroidir et couvrir avec du film alimentaire.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la morue

250 g **Morue**
2 **Poivron(s)**
2 **Poivron(s)**
2 **Oignon(s)**
2 tranche(s) **Pain de mie**
4 branche(s) **Romarin**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'olive**
1 **Vinaigre balsamique**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 **Gousse(s) d'ail**
15 cl **Lait demi-écrémé**

Ingrédients pour la tapenade

100 g **Olives noires**
2 **Filet(s) d'anchois**
5 unité(s) entière(s)
Câpres

- 7 Laisser reposer pendant 15mn environ.
- 8 Ôter le film alimentaire et peler les poivrons à l'aide d'un couteau d'office.
- 9 Tailler les poivrons en bandes d'1cm de large et réserver dans un saladier.

1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**

Étape 3

Préparation de la tapenade

- 1 Peler les gousses d'ail en enlevant le germe et placer dans un bec verseur.
- 2 Ajouter les olives, les filets d'anchois, les câpres et le piment.
- 3 Ne surtout pas mettre de sel, les anchois et les olives sont déjà bien salés.
- 4 Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 5 Ajouter un peu d'huile d'olive et mixer de nouveau.
- 6 Racler la tapenade sur le mixeur à l'aide d'une maryse et débarrasser dans un bol.

Étape 4

Préparation des croûtons

- 1 Ôter la croûte des pains de mie à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Tailler les tranches en lamelles puis en dés et réserver sur une assiette.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 4 Vérifier la température de l'huile avec un croûton puis verser la moitié des croûtons.
- 5 Bien mélanger à l'aide d'une spatule.
- 6 Une fois bien dorés, débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 7 Répéter l'opération avec le reste des croûtons.
- 8 Débarrasser sur l'assiette et laisser refroidir.

Étape 5

Cuisson de la morue

- 1 Poser la morue sur un torchon pour l'égoutter.
- 2 Faire chauffer de l'eau dans une sauteuse avec le lait, de l'huile d'olive, l'ail écrasé et du romarin effeuillé.
- 3 Le lait permet de garder une morue de couleur nacrée.
- 4 Quand le liquide frémit, baisser le feu et plonger la morue.
- 5 L'eau ne doit pas bouillir, la chair ne serait pas agréable à manger.
- 6 Rajouter de l'eau pour que la morue soit quasiment immergée.
- 7 Laisser pocher 10mn environ selon l'épaisseur de la morue.
- 8 Retourner la morue en cours de cuisson et laisser cuire encore quelques minutes.

- 9 Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau puis égoutter la morue sur le torchon.

Étape 6

Dressage

- 1 Trier les morceaux de morue en conservant l'aspect pétale et en enlevant les arêtes.
- 2 Mettre les pétales de morue dans le saladier de poivrons.
- 3 Concasser un brin de romarin et ciseler à l'aide d'un couteau éminceur puis mettre dans le saladier.
- 4 Ajouter du piment d'espelette, de l'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique.
- 5 Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Tailler les oignons en lamelles à l'aide d'une mandoline réglée sur la lame la plus fine.
- 7 Séparer les lamelles en petits anneaux et réserver dans un bol.
- 8 Placer un emporte pièce au centre d'une assiette et verser le mélange de poivrons et morue en tassant un peu.
- 9 Déposer quelques croûtons.
- 10 Faire une quenelle de tapenade à l'aide de deux cuillères à café et la placer sur les croûtons.
- 11 Déposer quelques rondelles d'oignon sur l'ensemble.
- 12 Décorer avec une branche de romarin et avec les fleurs du romarin.
- 13 Verser un peu de tapenade dans un bol, mettre un peu d'huile d'olive et mélanger.
- 14 Napper l'assiette avec ce mélange et saupoudrer de piment d'espelette.
- 15 Démouler le montage en enlevant délicatement le cercle et servir.