

Poissons

Dos de cabillaud rôti, sauce aux fruits de la passion


50 min 40 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON

0

REPOS

403

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un éplucheur, les tailler en julienne à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Couper les extrémités de la courgette, la détailler en tronçons et en bâtonnets de la même taille que ceux de la carotte. Réserver dans un autre bol.
- 3 Eplucher l'oignon rouge à l'aide d'un couteau d'office, le tailler en lamelles à l'aide d'un éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Remplir une casserole d'eau, plonger les carottes dedans. Faire chauffer sur feu moyen.
- 5 Remplir une autre casserole d'eau et la saler. Faire chauffer sur feu vif.
- 6 Plonger les courgettes dans l'eau à ébullition. Laisser cuire pendant 3 à 4 minutes.
- 7 Débarrasser les courgettes puis les carottes dans un saladier à l'aide d'une écumoire.

Étape 2

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédient pour le cabillaud

4 Pavé(s) de cabillaud
1 c. à soupe Huile d'olive
2 c. à soupe Vin blanc
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour la garniture

4 Carotte(s)
1 Courgette
1 Oignon(s) rouge(s)
1 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre
4 Piment Thaï

Ingrédients pour la sauce passion

6 Orange(s)
4 Fruit de la passion

Préparation de la sauce

- 1 Rouler les oranges sur la planche à découper pour concentrer le jus, les couper en deux.
- 2 Presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.
- 3 Couper les fruits de la passion en deux, récupérer les graines dans un saladier.
- 4 Réserver une demi-coque de fruits de la passion par convive pour décorer les assiettes.
- 5 Verser le jus d'orange et les graines de fruits de la passion dans le bol du mixeur.
- 6 Verser le rhum, le vinaigre et mixer.
- 7 Passer la sauce dans un tamis placé sur un saladier. Ecraser avec une cuillère pour en extraire tout le jus.
- 8 Verser la sauce dans une casserole, la faire chauffer sur feu vif.
- 9 Mélanger à l'aide d'un fouet. Laisser réduire pendant 5 minutes sur feu doux dès ébullition.

80 ml **Rhum**

1 c. à café **Vinaigre de vin**

Ingrédients pour le dressage

2 branche(s) **Persil plat**

2 branche(s) **Ciboulette**

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Assaisonner les pavés de cabillaud de sel, de poivre, d'huile d'olive et de vin blanc.
- 3 Placer du papier sulfurisé dans un plat allant au four, ajouter un peu d'huile d'olive puis déposer les pavés.
- 4 Poser une autre feuille de papier sulfurisé sur les pavés. Enfourner pendant environ 6 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- 5 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 6 Faire suer les oignons, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Ajouter les carottes, mélanger. Puis ajouter les courgettes après quelques secondes.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre, débarrasser.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le poisson du four.
- 2 Décorer éventuellement l'assiette d'une feuille de bananier, déposer les légumes dessus.
- 3 Disposer un pavé de cabillaud sur les légumes, verser un peu de jus de cuisson dessus.
- 4 Verser la sauce aux fruits de la passion sur le poisson. Décorer de persil et de ciboulette coupée en bâtonnets.
- 5 Déposer une moitié de fruits de la passion, un piment puis servir.