

Poissons

Cabillaud à la caponatina de poires



25 min	15 min	10 min	0	216
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
ramequin de cabillaud et
caponatina de poires**

480 g **Filet(s) de cabillaud**
 2 tige(s) **Céleri-Branche**
 2 **Poire**
 3 **Echalote(s)**
 1 trait **Huile d'olive**
 2 **Poivron(s)**
 3 c. à soupe **Raisins secs**
 2 c. à soupe **Vin blanc**
 1 c. à soupe **Pignons de pin**
 12 grain(s) **Raisin noir**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du cabillaud et caponatina de poires

- 1 Dans un saladier, mettre les raisins secs à tremper dans du vin blanc.
- 2 Couvrir le saladier d'un film cuisson et faire chauffer dans le micro-ondes pendant 1 à 2 minutes à 900w.
- 3 Retirer du micro-ondes, retirer le film cuisson et laisser les raisins secs macérer.
- 4 Pendant ce temps, laver et couper les poivrons en deux, retirer le pédoncule, les nervures blanches et les pépins.
- 5 Tailler des petits cubes à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 6 Disposer le poivron dans un saladier différent, ajouter un trait d'huile d'olive, du sel et une petite quantité d'eau.
- 7 Couvrir de film cuisson et faire cuire les poivrons au micro-ondes pendant 2 minutes à 900w.
- 8 Retirer les poivrons du micro-ondes, enlever le film cuisson et remuer.
- 9 Eplucher et émincer les échalotes à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 10 Ajouter l'échalote dans le saladier de poivrons et mélanger.
- 11 Couvrir de film cuisson et faire cuire le tout dans le

micro-ondes pendant 2 minutes à 900w.

- 12 Retirer du micro-ondes, enlever le film cuisson et mélanger.
- 13 A l'aide d'un éplucheur, peler la poire.
- 14 Couper la poire en deux et, à l'aide d'une cuillère parisienne, réaliser des petites billes de poire au-dessus d'un saladier.
- 15 Ajouter un trait d'huile d'olive sur les poires, filmer le saladier, et faire cuire au micro-ondes pendant 1 minute.

Étape 2

Dressage

- 1 Retirer le saladier de poires du micro-ondes et retirer le film cuisson.
- 2 Incorporer les raisins au vin blanc dans le saladier de poires.
- 3 Ajouter les pignons de pin dans la préparation. Saler et poivrer.
- 4 Disposer un morceau de cabillaud dans un assiette creuse allant au micro-ondes et répartir un peu de poivrons autour du poisson.
- 5 Mélanger les poires et les raisins secs, puis les disposer dans l'assiette, sans oublier de verser le jus des poires.
- 6 Disposer quelques grains de raisins Muscat.
- 7 Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
- 8 Garnir avec des feuilles de céleri, couvrir de film cuisson et chauffer au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à 900w.
- 9 Retirer l'assiette du micro-ondes, retirer le film cuisson et servir.