



Un plat de L'Atelier des Chefs

Dos de cabillaud au pistou et légumes niçois

Ingrédients pour 6 personnes

6 pavés de cabillaud,
Sel, piment d'Espelette,
Huile d'olive,

1 botte de basilic,
30 g de pignon de pin,
30 g de parmesan râpé,
1 gousse d'ail,
1 dl d'huile d'olive,

1 poivron rouge,
1 poivron jaune,
3 oignons nouveaux,
1 fenouil,
1 courgette,
1 aubergine,
2 tomates,

Eplucher les poivrons et les tomates à l'aide du pèle-tomate.

Couper les tomates en 4, les épépiner et les couper en fines lamelles.

Couper les poivrons en fines lamelles. Couper la courgette et l'aubergine en tronçons puis tailler des fines lamelles d'1 centimètre d'épaisseur avec la peau sans garder le coeur. Couper ensuite en bâtonnets. Couper le fenouil en 4 puis retirer le coeur et émincer très fin. Couper la cive et l'oignon en fines lamelles.

Dans un wok avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons ainsi que les poivrons pendant 2 minutes.

Ajouter le fenouil et laisser cuire 1 minute avec 1 verre, à couvert. Ajouter l'aubergine puis les courgettes, cuire 2 minutes et finir par les tomates.

Saler les légumes à chaque fois que vous les mettez en cuisson pour leur faire rendre leur eau de végétation. Rectifier l'assaisonnement.

Eplucher l'ail et enlever le germe puis couper en petits cubes. Dans un mortier, piler les pignons de pin, le basilic coupé grossièrement, l'ail et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive.

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, saisir les pavés de cabillaud côté peau. Assaisonner de sel et de piment d'Espelette puis colorer l'autre face. Retirer les cabillauds de la poêle et les mettre sur une plaque et cuire au four à 220° pendant 4 minutes.

Dans une assiette creuse, dresser la poêlée de légumes, mettre le pavé de cabillaud dessus puis un filet de pistou.