

Pavé de cabillaud sur courgette grillée



Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de cabillaud de 180 g

2 grosses courgettes

40 g de pignons

4 feuilles de salade

4 c à s d'huile d'olive

30 g de beurre

Sel

2 grains de poivre à queue

Pour la sauce :

3 brins de menthe

2 c à s de câpres

2 c à s de moutarde

2 c à s de vinaigre de cidre

Piment de Cayenne

Sel

Couper 4 tranches épaisses de courgette (1,5 cm) et les badigeonner d'huile d'olive. Les saupoudrer d'origan et les faire griller sur un grill en fonte ou sous le grill du four en les mettant sur une grille huilée du four. Compter 15 mn de cuisson environ en les retournant à mi-cuisson.

Mixer les ingrédients de la sauce. Ajouter peu à peu 2 à 3 c à s d'eau bouillante, verser dans un bol et faire tiédir au bain-marie. Retirer les côtes des feuilles de salade, les rouler et les couper en chiffonnade.

Faire dorer les pignons dans un poêle antiadhésive avec 1 c à s d'huile d'olive et les réserver. Dans la même poêle ajouter le beurre et le poivre, laisser prendre une couleur noisette et y mettre à cuire les pavés de cabillaud sur les 2 faces et en les arrosant sans cesse avec le jus de cuisson. Saler à la fin.

Disposer les tranches de courgettes sur les assiettes, les recouvrir avec un pavé de cabillaud, arroser de sauce et parsemer de pignons. Pour terminer garnir avec la chiffonnade de salade et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Vin conseillé : un Bellet blanc

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>