



Toque & Tablier



Dos de cabillaud sauce vierge

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

J'ai préparé mon dos de cabillaud sauce vierge avec une ratatouille express, pour sa recette, tapez « ratatouille » dans la barre de recherche.

Bien s'organiser : la sauce vierge peut (et je vous le conseille) se réaliser en avance. Vous la filmerez et la laisserez reposer au frais. Le poisson, lui, sera cuit au dernier moment

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 1 gousse d'ail
- 40 g de tomates (1/2 tomate moyenne)
- 40 g d'échalote
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 10 belles feuilles de basilic (ou 10g)

Le poissonnier :

- 4 dos de cabillaud de 150g environ chacun

L'épicier :

- 4 cuillères à soupe d'huile de super qualité + 1 cuillère pour la cuisson du poisson
- Sel et poivre

Mon premier secret chuchoté à l'oreille : pour une sauce vierge réussie, il vous faudra une matière première d'excellente qualité, c'est primordial. Ensuite, il faudra les découper finement ; gardez en tête que c'est une sauce avant tout !

1. Préparons la sauce vierge : pelez et émincez en de petits cubes ail et échalote. Renversez dans le bol de service. Lavez et découpez finement la ciboulette et le basilic, ajoutez-les à l'ail et l'échalote.

2. Lavez et découpez en petits cubes la tomate. Renversez. Ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité, salez et poivrez. Filmez et laissez reposer au frais.
3. Cuisons le poisson : 10 minutes avant de le déguster, faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu modéré avec 1 cuillère à soupe d'huile. Une fois chaude, posez les dos de cabillaud, salez et poivrez-les. Laissez 3 minutes d'un côté, puis 3 minutes de l'autre en surveillant la cuisson. Envoyez avec la sauce vierge à côté !

Mon deuxième secret chuchoté à l'oreille : Pour vous assurer de la cuisson au cœur du dos de cabillaud, insérez un cure-dent, vous ne devez ressentir aucune résistance.