

Recette bio : dos de cabillaud et légumes de saison

"Découvrez notre recette de dos de cabillaud-pamplemousse coco !"

Sublimez le dos de cabillaud ! Rôti au four et accompagné de ces fruits tropicaux, vous serez surpris par sa douceur. Préparation : 40mn seulement !

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 60 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Moyen



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 4 dos de cabillaud
- huile d'olive Jardin BiO
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de thym Jardin BiO
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte de lait de coco Jardin BiO
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert Jardin BiO
- ½ cube de bouillon de légumes Jardin BiO
- Une douzaine de girolles

Etapes de préparation

- 1 Préchauffer votre four à 160 °C ou thermostat 5.
- 2 Déposer les dos de cabillaud dans un plat allant au four. Verser un filet d'huile d'olive par-dessus et saler.
- 3 Enfourner pour 10 minutes.
- 4 Pendant ce temps éplucher la gousse d'ail, la hacher et la déposer dans une casserole. Ajouter une pincée de thym, le laurier, le lait de coco, le jus de citron et le ½ cube de bouillon de légumes.
- 5 Poser sur feu moyen et laisser réduire avant de passer au tamis.
- 6 Mettre la sauce filtrée dans une casserole, faire chauffer à petits bouillions. Déposer les girolles dans la sauce. Deux minutes après, verser les crevettes. Une fois les crevettes devenues roses, stopper la cuisson et réserver au chaud.
- 7 Éplucher les carottes, les couper en fines frites et les faire cuire à la vapeur 5 minutes. Réserver au chaud.
- 8 Prélever la chair des pamplemousses.
- 9 Dans les assiettes de service disposer la chair de pamplemousse ainsi que les frites de carottes.
- 10 Déposer le dos de cabillaud par-dessus, napper de sauce. Déposer crevettes et champignons par-dessus.
- 11 Ajouter des brins d'aneth. Servir aussitôt.