

**PAVE DE CABILLAUD EN CROUTE AVEC CAROTTE AU CURRY ET  
DE COURGETTE AU CUMIN**

pour 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud épaisseur 2 cm. (ou autre poisson blanc des mers)
- 1 tasse de chapelure (3/4 pour le poisson et 1/4 pour la courgette)
- 8 cc tapenade ou mieux
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées (à passer au mixer)  
huile d'olive, sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 petites ou 2 grandes carottes
- 1/2 tasse de polenta rapide
- 1/2 Tasse de lait  
curry
- 2 grandes ou 4 petites courgettes
- 2 grandes ou 4 petites patates  
cumin

**Recette :**

1. Couper en petits dés les carottes, les sauter avec un peu d'huile, curry et assaisonnement puis les cuire à l'étouffer environ 10 minutes. Quand elles sont bien tendres, les passer au mixer. Cuire la polenta 5 à 10 min. (1/2 tasse polenta, 1 tasse d'eau et 1/2 tasse de lait ou 1,5 tasses d'eau). Mélanger carottes et polenta. La polenta ne doit pas être trop liquide pour que le mélange tienne (service en boule) mais pas trop sec car moins agréable en bouche.
2. Couper en petits dés les courgettes et les patates. Les sauter avec un peu d'huile, cumin et assaisonnement puis les cuire à l'étouffé environ 10 minutes. Quand elles sont bien tendres, mettre le jus de côté, passer au mixer et rectifier avec le jus pour que le mélange ne soit ni trop sec, ni trop liquide (service en boule). Si le mélange est trop liquide, rectifier avec de la chapelure.
3. Mélanger dans un bol la chapelure, la tapenade, sel, poivre et un peu d'huile pour homogénéiser le mélange sans l'inonder.
4. Découper 4 filets en pavés et les napper côté peau (déjà retirée) du mélange panure-tapenade. En dernier, lorsque les accompagnements sont prêts, poêler à feu moyen côté panure seulement (mono-cuisson) dans une poêle à moitié recouverte (quelques minutes), ceci jusqu'à ce que le dessus des tranches paraisse cuit (blanc opaque). Veiller à ce que les morceaux ne se touchent pas entre eux et les sortir délicatement après cuisson directement sur l'assiette en les retournant.
5. Placer sur assiette un pavé de cabillaud côté croûte dessus et côté à côté, une boule de mélange carotte et une boule de mélange courgette.
6. Placer deux à trois brins de ciboulette pour décorer.