

Cabillaud en croûte avec Carotte Curry et Courgette Cumin

Pour 4 personnes

- 4 Pavés de cabillaud, épaisseur 2 cm, sans peau
- 1 Tasse Chapelure
- 4 CC Tapenade
ou Moutarde en grain à l'ancienne
ou des Olives noires sans noyau en boîte
- 1 Huile d'olive
- 4 Carottes
- 1 Poivron rouge
- 1 Curry
- 2 Courgettes
- 1 Pomme de terre
- 1 Cumin
- 1 bouquet de ciboulette



Recette

1. Couper en petits dés les carottes et le poivron, les sauter avec un peu d'huile, curry et assaisonnement puis mouiller avec un peu d'eau et étuver environ 10 minutes. Quand elles sont bien tendres, retirer le jus de cuisson et les passer au mixer. Rectifier la masse en ajoutant si nécessaire le jus de cuisson, la consistance doit être assez ferme pour pouvoir en faire des boules.
2. Couper en petits dés les courgettes et les patates. Les sauter avec un peu d'huile, cumin et assaisonnement puis les étuver environ 10 minutes. Quand elles sont bien tendres, retirer le jus de cuisson et les passer au mixer. Rectifier la masse en ajoutant si nécessaire le jus de cuisson, la consistance doit être assez ferme pour pouvoir en faire des boules.
3. Mélanger dans un bol la chapelure, la tapenade, sel, poivre et un peu d'huile pour homogénéiser le mélange sans qu'il soit liquide.
4. Napper les pavés de cabillaud du mélange panure-tapenade. En dernier, lorsque les accompagnements sont prêts, poêler à feu moyen côté panure seulement (mono-cuisson) 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 à la spatule après cuisson et les déposer directement sur l'assiette en les retournant.
5. D'un côté du pavé de cabillaud côté croûte dessus, une boule de mélange carotte et de l'autre côté, une boule de mélange courgette.
6. Placer deux à trois brins de ciboulette pour décorer.

Bon appétit !

Michel Divorne, Septembre 2004