

Cocotte d'aiglefin aux tomates, paprika fumé, Kalamata, câpre, zestes de citron et croûtons frottés à l'ail

Recette pour 4 personnes

Description

Morceaux d'aiglefin cuit doucement dans une sauce tomate parfumée au paprika fumé, câpres, zestes de citron et servis avec des croûtons de baguette frottés à l'ail.

L'astuce du chef

Utilisez du persil italien pour remplacer la coriandre et obtenir des parfums plus doux.

Ingrédients

Pour la cocotte d'aiglefin aux tomates

- 4 Unité(s) Pavé d'aiglefin (80g)
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail
- 400 Gr Tomates italiennes en conserve
- 50 Gr Olives kalamata dénoyautées
- 15 Ml Câpres
- 1 Unité(s) Citron
- 2 Ml Paprika fumé
- 8 Branche(s) Coriandre fraîche

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour les croûtons frottés à l'ail

- 0.50 Unité(s) Baguette
- 1 Gousse(s) Ail

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **40 mins**

Mise en place

Ciselez l'oignon. Zestez le citron. Hachez une gousse d'ail finement. Hachez la coriandre.

Préparation pour la cocotte d'aiglefin

Dans une cocotte, faites suer l'oignon quelques minutes. Ajoutez l'ail haché et continuez la cuisson une minute supplémentaire. Ajoutez ensuite les tomates italiennes que vous concasserez à l'aide d'une cuillère en bois. Finalement, ajoutez les olives, les câpres et le paprika fumé et laissez mijoter 20-25 minutes. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les morceaux d'aiglefin et les zestes de citron et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires à couvert, jusqu'à ce que la chair se détache en flocons.

Préparation pour les croûtons frottés à l'ail

Tranchez la baguette de biais pour obtenir vos croûtons. Posez-les sur une plaque de cuisson et versez un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre. Cuire au four environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Coupez la gousse d'ail en 2 et frottez chaque croûton avec cette dernière.

Dressage de votre assiette

Dans votre assiette ou dans des minis-cocottes, dressez une portion d'aiglefin, nappez de sauce et parsemez le tout de coriandre hachée. Servez vos cocottes accompagnées de croûtons frottés à l'ail.

Bon appétit!