

Pavé de Morue en croûte d'herbes fraîches, caponata sicilienne |

Recette pour 4 personnes

Description

Joli morceau de morue servit avec sa croûte d'herbes fraîches, accompagné d'une Caponata aux saveurs Sicilienne.

L'astuce du chef

La température de votre beurre dans la croûte d'herbe, jouera un rôle important sur la consistance à la sortie du robo coupe. Plus il sera froid, plus la pâte sera dure.

Ingrédients

Caponata

- 300 Gr Aubergine
- 100 Gr Tomates cerises
- 150 Gr Oignon
- 50 Gr Olives vertes dénoyautées
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 20 Gr Pignons de pin
- 1 Cuil. à soupe Jus de citron
- 15 Gr Câpres
- 1 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 30 Gr Raisins secs
- 10 Gr Cassonade
- 5 Feuille(s) Menthe
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Filet de Morue en croûte d'herbes

- 1 Branche(s) Thym
- 2 Branche(s) Persil
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 1 Gousse(s) Ail écrasé
- 3 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 25 Gr Beurre
- 4 Morceau(x) Pavé de morue (150g)
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Lavez et coupez en petit cube l'aubergine.

Épluchez et hachez les gousses d'ail.

Épluchez et ciselez votre oignon.

Émincez les olives vertes.

Faites dorer les pignons de pins dans une poêle, réservez-les.

Éffeuillez vos feuilles de menthe.

Éffeuillez le persil et le thym, Ciselez la ciboulette.
Assurez-vous que le beurre soit à température pièce.

Caponata

Dans une cocotte chaude avec de l'huile, faites revenir les oignons avec les pignons, les raisins et les piments rouge en flocon, cela, durant 4/5 minutes à feu moyen.

Ensuite ajoutez l'aubergine, la cassonade et les olives, continuer à cuire 5 minutes. Ajoutez le thym, les tomates Italienne en cubes, la pâte de tomate et le vinaigre Balsamique. Portez le tout à ébullition.

Baissez le feu et laisser mijoter 5 minutes. Gardez au chaud, avant le service.

Croûte d'herbes fraîches

Dans un robot coupe, mettre tous les ingrédients de la recette, faites tourner pour liez l'ensemble. Suivant la texture, étalez la pâte finement sur une feuille de papier cuisson. Placez cette dernière au frigo. Coupez des morceaux une fois bien froid, puis les déposez sur les pavés de morue.

Morue en croûte d'herbes

Assaisonnez vos pavés de morue de chaque côté.

Dans une poêle chaude avec de l'huile et un peu de beurre, faites revenir les pavés de morue, environ 2 minutes de chaque côté.

Ensuite, placez vos morceaux sur une plaque de cuisson, déposez dessus une plaquette fine de croûte d'herbes fraîches.

Enfournez pour environ 8/10 minutes avant de servir

Croûte d'herbes fraches

Dans un robot coupe, mettre tous les ingrédients de la recette, faites tourner pour liez l'ensemble. Suivant la texture, étalez la pâte finement sur une feuille de papier cuisson. Placez cette dernière au frigo. Coupez des morceaux une fois bien froid, puis les déposez sur les pavés de morue. Finalisez avec un filet d'huile d'olive.

Bon appétit!