



Dos de cabillaud, Sauce vierge

Temps préparation : 15 mn

Cuisson : 2 mn

Ingrédients : 4 personnes

- 4 dos de cabillaud
- 3 belles tomates rouges
- 1 à 2 cebettes
- 1 bouquet de Basilic
- le jus et le zeste d'1 citron bio
- huile d'olive de bonne qualité
- sel, poivre.

Matériel : 1 petit hachoir.

PREPARATION de la Sauce vierge

1 – Emonder les tomates : faire bouillir de l'eau dans une casserole. Entailler la peau des tomates en croix. Dès l'ébullition, plonger les tomates et les laisser 3 mn. Egoutter. La peau s'enlève alors très simplement. Laisser refroidir les tomates. Puis les couper en petits cubes en ayant pris soin d'éliminer les pépins.

2 – Hacher la cebette. Laver puis ciseler le basilic.

3 – Râper le zeste du citron. Recueillir le jus du citron.

4 – Mélanger le tout : tomates coupées en petits morceaux, cebette, basilic, zeste et jus du citron. Saler, poivrer. Recouvrir d'huile d'olive. Conserver au frais.

CUISSON du poisson

1 – Dans le cuit-vapeur, faire chauffer l'eau. A l'ébullition, déposer dans le panier vapeur les dos de cabillaud et les cuire 10 mn environ (en fonction de l'épaisseur des dos de cabillaud).

PRESENTATION du plat

Présenter les dos de cabillaud en les recouvrant de sauce vierge fraîche ou tiède selon votre convenance.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Cette sauce se conserve bien une semaine au frais : veillez cependant à recouvrir les ingrédients d'huile d'olive pour éviter toute oxydation. Le jus de citron peut être remplacé par du vinaigre de Xérès.