

Dos de cabillaud aux cacahuètes grillées, crème de tandoori, sauté de légumes croquants aux saveurs d'Asie

Pour 10 personnes

➤ Préparation du dos de cabillaud

Huile d'olive	30g
Dos de cabillaud	1200g
1 œuf frais	60g
Maïzena	100g
Lait ½ écrémé	60g
Sel fin	13g
Poivre noir moulu	1g
Epices tandoori	2g
Pétales de maïs	40g
Cacahuètes grillées	100g

➤ Préparation de la sauce

Huile d'olive	20g
1 Gousse d'ail haché	6g
Echalotes ciselées	30g
1 citron vert (jus et zeste)	60g
Lait de coco	300g
Epices tandoori	3g
Sel fin	2g
Miel	20g

- Confectionner une pâte à crêpe en mélangeant l'œuf, la maïzena, le lait, une pincée de sel, d'épices tandoori, et de poivre. Fouetter l'ensemble.
- Concasser les pétales de maïs et les cacahuètes, puis les mélanger.
- Déposer les dos de cabillaud dans une plaque à rôtir préalablement graissée à l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre. Recouvrir une seule face, de chaque dos de cabillaud avec la pâte à crêpe, à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrer du mélange de pétales de maïs et de cacahuètes préalablement concassées. Cuire les dos de cabillaud au four sec à 200°C pendant 6 minutes.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter l'ail haché et les échalotes ciselées. Assaisonner avec le sel fin et les épices tandoori. Laisser étuver. Pendant ce temps, prélever le zeste du citron vert puis presser le citron pour en obtenir le jus.
- Déglacer l'ail et les échalotes avec le jus de citron vert. Laisser réduire puis ajouter le lait de coco. Laisser légèrement épaissir et ajouter le miel, puis ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Réserver la sauce au bain-marie. Ajouter les zestes de citron vert juste avant de servir.

➤ Préparation de la garniture

Huile d'olive	40g
Gingembre frais ciselé	20g
Oignons rouges ciselé	120g
2 Carottes	300g
Pois gourmands	300g
2 Poivrons rouges	300g
1 Courgette	200g
Riz basmati	400g
1 Citron vert (jus et zeste)	60g
Sésame noir	25g
Pousse de soja	200g
½ botte de Coriandre fraîche	20g
¼ de botte de Menthe fraîche	10g
Sauce soja	50g
Huile sésame	30g
Sel fin	12g
Poivre noir moulu	2g

➤ Dressage

- Faire bouillir une casserole de 3 litres d'eau. Ajouter le gros sel et verser le riz en pluie. Laisser cuire quelques minutes en vérifiant la texture des grains de riz, puis égoutter et rincer le riz. Réserver pour la suite de la recette.
- Eplucher et ciseler le gingembre et les oignons rouges.
- Laver éplucher et émincer les carottes. Laver et émincer grossièrement les pois gourmands. Laver et tailler le poivron rouge en bâtonnets. Laver et émincer la courgette.
- Plonger les carottes, puis les pois gourmands dans une eau bouillante salée pendant 1 minute juste pour les blanchir puis les refroidir dans une eau bien froide.
- Dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, faire revenir les oignons rouges ciselés avec le gingembre frais haché. Ajouter ensuite tous les légumes les uns après les autres. Poêler vivement et ajouter le riz cuit, ainsi que les pousses de soja, les graines de sésame, la sauce soja et le jus de citron vert. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Ajouter les zestes de citron vert, l'huile de sésame, ainsi que les feuilles de coriandre et de menthe ciselée juste avant de dresser.

- Dresser le mélange de riz et légumes croquant sur le fond d'une assiette, ajouter dessus en décalé, le dos de cabillaud, et terminer en ajoutant un cordon de sauce tout autour.