

▪ Cabillaud

Rince les pavés de cabillaud. Place-les dans un plat à four (type Pyrex). Sale, poivre.

Bats la moitié de l'huile avec le curcuma. Répartis sur le cabillaud. Filme, place au frais, laisse mariner 1 h.

Ôte le film du plat de cabillaud. Enfourne 20 min à th. 6-7 (200 °C) en arrosant pendant la cuisson. Cisèle la ciboulette. Frite la poitrine.

▪ ou Truite

Je remplace le cabillaud par un filet de truite sans le faire mariner.

Essuie les filets de truite. *(Passe-les dans le lait. Égoutte-les, sale-les et poivre-les légèrement (intérieur et extérieur. Passe-les ensuite rapidement dans la farine en veillant à tapoter l'excédant.)* Fait fondre une grosse noix de beurre et l'huile dans une poêle à feu vif. Mettre à colorer les truites sur un côté pendant 2 minutes. Retourne-les pour colorer l'autre face, sale et poivre de nouveau.

▪ Lentilles

Pèle l'oignon et l'ail. Hache l'oignon. Fait revenir ce dernier dans une cuillère d'huile.

Ajoute l'ail, les lentilles, les raisins secs et le bouquet garni. Couvre largement d'eau. Cuire 40 min à frémissements. Sale à mi-cuisson et ajoute le jus du citron vert en fin de cuisson.

▪ Finition et présentation

Servir les lentilles avec le poisson, coiffe d'une croustille de lard, parsème de ciboulette.

Cabillaud rôti au four

Aux lentilles et croustille de lard



Préparation: 20 minutes

Marinade: 1 H - Cuisson : 1 H 10

Pour 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud ou 2 filets de truite
- 230 g de lentilles,
- 4 fines tranches de poitrine salée,
- 1 citron vert,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de raisins secs,
- 4 c. à soupe d'huile,
- 5 pincées de curcuma
- 1 bouquet garni,
- 10 brins de ciboulette