



Eat it !

La recette du
mois de mars

INGRÉDIENTS

Papillote de cabillaud

- 4 pavés de cabillaud de 150 g chaque
- 1 échalote
- 4 citrons verts
- 1 bouquet de coriandre
- 4 bâtons de citronnelle
- 1 cès de gingembre frais
- Sel
- Poivre

Poireaux

- 5 poireaux
- 2 échalotes
- 1 bouquet de coriandre
- 3 cès de vinaigre de riz
- 2 cès de sauce soja
- 1 cès d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Papillotes de cabillaud à la coriandre et citron vert - Poireaux aux saveurs asiatiques

- Préchauffer le four à 170°C.
- Laver et ciseler la coriandre. Presser le jus de trois citrons. Prélever le zeste du quatrième. Couper ce dernier (le citron, pas les zestes !) en rondelles. Peler et émincer l'échalote. Eminder les bâtons de citronnelle. Peler et émincer le gingembre. Réserver.
- Découper quatre grands rectangles de papier sulfurisé et y placer les pavés de cabillaud, après avoir poivré chaque face.
- Répartir l'échalote, la coriandre, la citronnelle, le gingembre, une rondele de citron vert et quelques zestes sur les pavés. Arroser de jus de citron.
- Refermer la papillote et enfourner pour 10-15 minutes.
- Couper les poireaux pour n'en garder que la partie blanche, les rincer sous l'eau froide. Couper en tronçons de 10 cm, et les cuire 15 minutes à la vapeur. Utiliser à cet effet soit, un panier vapeur, soit une marguerite.
- Laisser refroidir les poireaux, les couper en tronçons dans le sens de la longueur pour en faire des tagliatelles. Réserver.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, les échalotes émincées, la sauce soja et l'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles de poireaux. Laisser mariner jusqu'au service.
- Dresser sur une assiette les poireaux. Déposer le pavé de cabillaud sur les poireaux, et saupoudrer de coriandre hachée.
- Accompagner de riz thaï ou d'une écrasée de pomme de terre au citron vert.