

Cabillaud crispy et poires pochées

- ✦ Dos de cabillaud, quinoa au citron et noisettes, poires pochées au miel de lavande Rémy glaise



Recette pour 4 personnes



20 min.



30 min.

ingrédients :

- 1 pot de miel de lavande
- 4 dos de cabillaud
- 2 poires de saison
- 200 g de quinoa
- 1 bouquet d'oseille
- 3 citrons verts
- 2 échalotes
- 1 bouillon de cube
- 1 poignée de noisettes
- Poivre 5 baies rouges
- ½ c.à.c de fleur de sel
- Huile d'olive

préparation :

01. Préparer le quinoa au citron-noisettes :

Commencer par éplucher et détailler les échalotes puis les faire revenir avec un filet d'huile d'olive dans une casserole, pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter et faire fondre le bouillon de cube en remuant, puis verser tout le quinoa cru. Laisser revenir pendant 5 minutes à feu moyen tout en remuant, puis couvrir d'eau à hauteur. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Pendant ce temps, concassez les noisettes et faire torréfier à sec dans une poêle chaude. Ajouter les noisettes dans le quinoa cuit, le jus d'un citron vert et mélanger. Maintenir au chaud.

02. Les poires pochées :

Ensuite, laver et découper les poires en 6 quartiers, enlever les pépins. Dans une autre casserole, versez 100 g d'eau, 2 grosses cuillères à soupe de miel de lavande, et le jus d'un citron vert. Portez à ébullition tout en mélangeant. Déposer les quartiers de poires dans le sirop chaud pour les pocher, pendant 5 à 6 minutes. Poivrez, laissez-les refroidir dans le sirop.

03. Le cabillaud et les tuiles croustillantes :

Préchauffez votre four à 200°C. Salez et poivrez le cabillaud, puis snackez le cabillaud 1 minute par face dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Retirez et déposez les dos de cabillaud sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez à côté du poisson 1 cuillère à café de miel de lavande et saupoudrez quelques grains de fleur de sel pour obtenir une tuile sucrée-salée et crouillante par poisson. Enfouez le tout pendant 10 minutes à 180°C, puis retirez du four lorsque vous obtenez une jolie coloration brune.

04. Pour finir, dressez le quinoa dans l'assiette, les poires pochées, le cabillaud, déposez la tuile au miel et fleur de sel par dessus le poisson, ajoutez quelques feuilles d'oseille ciselées, des brins de lavande (optionnel), saupoudrez du poivre 5 baies, et dégustez chaud !



Studio Juicy Olive
& Le Miel Rémy Glaise