

Fiche Recette : Cabillaud Sauce Vierge - Signature du Bar du Soleil

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de cabillaud frais (environ 150g chacun)
- 2 tomates grappe mûres
- 1 échalote ciselée finement
- 1/2 botte de basilic frais
- 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- Jus d'un demi-citron jaune
- Fleur de sel et poivre du moulin

Matériel nécessaire

- Poêle antiadhésive de qualité
- Couteau d'office bien affûté
- Planche à découper
- Bol de préparation pour la sauce
- Spatule en silicone

Étapes de préparation

- Préparation de la sauce : Coupez les tomates en petits dés réguliers après les avoir épépinées.
- Mélange : Dans un bol, combinez les dés de tomates, l'échalote ciselée, le basilic haché, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Assaisonnement : Salez et poivrez la sauce, puis laissez infuser à température ambiante pendant que vous cuisez le poisson.
- Cuisson du poisson : Chauffez un filet d'huile dans la poêle. Saisissez les pavés de cabillaud 3 à 4 minutes par face selon l'épaisseur, jusqu'à ce que la chair soit nacrée.
- Dressage : Disposez le cabillaud dans une assiette chaude et nappez généreusement avec la sauce vierge préparée.

Conseils du Chef

- La sauce vierge ne doit pas être chauffée : elle se sert à température ambiante pour préserver la fraîcheur des herbes.

- Pour une touche plus gourmande, vous pouvez ajouter quelques câpres ou des olives noires dénoyautées dans la sauce.
- Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre maison ou de légumes de saison grillés pour un repas équilibré.
- Accord mets-vin : Servez avec un vin blanc sec de la région pour sublimer les notes iodées du cabillaud.