



CABILLAUD EN SAUMURE À L'ORANGE ET À LA BETTERAVE

Pour ce met, choisir un beau filet de cabillaud, un poisson qui n'est pas cuit mais saumuré. La betterave transforme le poisson en phénomène rose vif.

INGRÉDIENTS

- 1 betterave de taille moyenne
- Sel et poivre
- 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 oranges
- 4 cuillerées à soupe de cassonade
- 2 cuillerées à soupe de gros sel de mer
- 2 cuillerée à café de coriandre en poudre
- 400 g de filet de cabillaud
- 2 cuillerée à soupe d'olives taggiasca
- Une poignée de violettes
- Huile d'olive douce à asperger

COMMENT PROCÉDER

Râper la betterave crue avec une râpe fine. Assaisonner avec sel et poivre, mélanger avec l'huile d'olive. Râper la peau des oranges et mélanger avec le sucre, le sel et la poudre de coriandre. Tartiner le cabillaud avec ce mélange puis avec le mélange à la betterave. Enrober le poisson dans du papier aluminium, déposer dans une coupe plate et couvrir avec quelque chose de lourd. Laisser mariner une nuit au réfrigérateur. Essuyer la marinade et couper le poisson en tranches fines. Déposer 4 tranches sur chaque assiette et répartir les olives et les violettes sur les assiettes. Caresser d'un filet d'un filet d'huile d'olive et servir.

POUR PLUS D'INSPIRATION, VISITEZ

LA JOIE DES FLEURS.FR