

Cabillaud aux herbes et tendres légumes

Pour 4 pers. Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

■ 4 dos de cabillaud ■ 1 petite courgette ■ 1 poivron rouge ■ ½ citron ■ 1 oignon rouge ■ 1 poignée de pignons ■ 5 brins de persil plat ■ 5 feuilles de menthe ■ 2 feuilles de sauge ■ 500 g de tomates cerises en grappes ■ 7 cl de vin blanc ■ huile d'olive ■ sel et poivre.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez les tomates cerises, la courgette et le poivron. Retirez l'extrémité du poivron et de la courgette puis détaillez-les en morceaux. Pelez et émincez grossièrement l'oignon. Lavez, effeuillez, séchez le persil et la menthe, ciselez-les.

Étalez les légumes dans le fond d'un plat à four. Arrosez de vin blanc, d'un filet

d'huile d'olive, salez, poivrez et répartissez les feuilles de sauge dessus.

Posez les dos de cabillaud sur le lit de légumes, parsemez de persil, de menthe et de pignons. Arrosez d'un trait de jus de citron et d'huile d'olive. Salez, poivrez et enfournez 15 à 20 mn. Vérifiez la cuisson du poisson en y enfonçant la pointe d'un couteau. Dégustez bien chaud.

Double identité

C'est un véritable agent double ! Savez-vous que le cabillaud est le même poisson que la morue ? En effet, il porte le nom de morue à partir du moment où il est salé et séché. Pour cuisiner cette dernière, il faudra auparavant la dessaler.

