



Cabillaud sauce vierge et légumes glacés

03/10/2017 à 08h06

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 2 personne(s)

Ingédients :

- Cabillaud
- Pomme de terre nouvelle
- Petits pois
- Haricots verts
- Carotte nouvelle
- Oignon nouveau
- Tomate fraîche
- Citron bio
- Cerfeuil
- Persil plat

Préparation :

- Lavez les pommes de terre et les carottes (vous pouvez garder la peau, sur les légumes nouveaux elle se mange) et coupez-les en morceaux de taille moyenne (quartiers, rondelles). Rincez les haricots verts. Alignez-les sur une planche et coupez toutes les extrémités d'un seul coup d'un côté puis de l'autre ;
- Sortez votre plus grande poêle et déposez-y les légumes à plat, sans qu'ils se chevauchent. Ajoutez-y un peu d'eau (environ 2 mm de hauteur), deux noix de beurre, un peu de sel et du sucre (1 cuillère à café pour 2 personnes) puis couvrez (si vous n'avez pas de couvercle assez grand, couvrez avec du papier alu ou sulfurisé). Faites chauffer sur feu moyen/vif et laissez cuire à petits bouillons pendant 15 min. environ sans trop les toucher. Surveillez-les : il doit toujours y avoir un peu d'eau au fond de la poêle (si besoin, rajoutez-en en cours de route) ;
- Pendant que les légumes commencent à cuire, "écossez" les petits pois : ouvrez les cosses et passez votre index à l'intérieur pour décrocher tous les pois. Ajoutez-les à la poêle avec les autres légumes ;
- Découpez la tomate en 4. À l'aide d'une petite cuillère, enlevez la pulpe, le pédoncule et les pépins. Découpez-la en tous petits cubes et mettez-la dans un bol. Épluchez l'oignon nouveau et séparez la partie blanche de la partie verte. Coupez le blanc très finement et découpez la partie verte en petits tronçons. Ajoutez le tout au bol. Arrosez généreusement d'huile d'olive (allez-y franco, c'est la base de la sauce vierge !) salez, poivrez, puis pressez le citron (1/2 pour 2 pers.). Lavez et séchez le persil et le cerfeuil, coupez-les finement et ajoutez-les au bol. Mélangez : la sauce est prête !
- Vers la fin de la cuisson des légumes, faites chauffer une deuxième poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Une fois chaude, déposez-y le poisson. Faites-le cuire à feu moyen 3 à 5 minutes de chaque côté. En fin de cuisson, salez et poivrez ;
- Au bout des 15 minutes, vérifiez la cuisson de vos légumes : ils doivent être tendres (si ce n'est pas le cas, laissez cuire quelques minutes supplémentaires). Retirez le couvercle et laissez s'évaporer l'eau restante à feu moyen. Continuez ensuite la cuisson quelques minutes pour que vos légumes soient bien brillants et enrobés. Goûtez et ré-assaisonnez si besoin.

L'astuce du chef :

Il ne vous reste plus qu'à servir le poisson recouvert de la sauce vierge estivale et accompagné des légumes glacés, bon appétit !