



Sauvage, Naturel & Durable®

Cabillaud d'Alaska au four, aux asperges vertes, salade de fraises aux herbes sauvages, focaccia et citron vert

Ingrédients pour 4 personnes

Le cabillaud :

800 g de cabillaud d'Alaska en filets de 200 g chacun.
1 cuillère à soupe de Miso
4 cuillères à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe de jus de citron vert

Les asperges :

800 g d'asperges vertes
50 ml d'huile d'olive
3 tiges de romarin

La salade d'herbes sauvages :

200 g de mélange d'herbes sauvages
8 fraises

La vinaigrette :

5 cuillères à soupe d'huile de colza
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de sirop d'érable
Sel, poivre

La focaccia :

500 g de farine de blé 550
200 ml d'eau tiède
1 cuillère à soupe de sucre
½ paquet de levure fraîche
Sel, poivre
150 ml d'huile d'olive
sel

2 citrons verts



Préparation :

1. Pour la focaccia, délayez la levure et le sucre dans 200 ml d'eau tiède et laissez reposer pendant 5-10 minutes. Pendant ce temps, versez 500 g de farine dans un bol et mélangez-la avec le sel. Ajoutez ensuite 50 ml d'huile d'olive et l'eau. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène et laissez reposer à couvert dans un endroit chaud pendant 15 minutes.
2. Versez 50 ml d'huile dans une sauteuse. Posez-y la pâte à focaccia et laissez-la lever pendant 30-45 minutes. Faites des trous avec votre doigt et arrosez avec 50 ml d'huile



Sauvage, Naturel & Durable®

et 50 ml d'eau. Faites cuire la pâte au four à 170°C pendant environ 25 minutes. La focaccia est cuite lorsqu'elle sonne creux lorsque vous la tapotez.

3. Pour les asperges, ciselez le romarin, puis faites mariner les asperges avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez les légumes dans un plat à four et faites-les cuire pendant 10 minutes à 180°C.
4. Mélangez le miso, la sauce soja et le sirop d'érable pour préparer une marinade pour le cabillaud. Faites chauffer l'huile dans une poêle et saisissez brièvement le poisson des deux côtés. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez-y le poisson. Badigeonnez avec la marinade et terminez la cuisson au four pendant environ 5 minutes.
5. Pour la salade, mélangez les ingrédients de la vinaigrette et y déposer la salade. Couper les fraises en quartiers.
6. Disposez la salade sur des assiettes et décorez avec les fraises. Coupez la focaccia en morceaux et ajoutez-les à côté. Ajoutez les asperges. Coupez les citrons verts en quatre et placez-en deux dans chaque assiette. Répartissez le poisson sur les asperges et arrosez-le avec la sauce du plat de cuisson.

Réalisation : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 1620 kcal / 6800 kJ

Protéines : 51 g

Lipides : 106 g

Glucides : 110 g