

PAVE DE CABILLAUD ET SA JULIENNE DE LEGUMES



Ingrédients :

- 4 pavés de cabillaud d'environ 150grs chacun
- 700grs de julienne de légumes
- 1 bulbe de fenouil (je n'en ai mis la moitié)
- 2 échalotes
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- lamelles de citron confit
- du romarin
- un peu de pastis
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Nettoyer le bulbe de fenouil et l'émincer finement. Peler et hacher les échalotes. Les faire revenir 2 minutes dans une cocotte dans une cuillère à soupe d'huile. Ajouter le fenouil. Cuire 5 minutes à couvert, puis ajouter les légumes surgelés. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

- Mettre chaque pavé de cabillaud dans une papillote, les arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de pastis (facultatif), mettre quelques lamelles de citron confit, déposer les légumes cuits, une branche de romarin si vous en avez et mettre au four jusqu'à ce que les filets de cabillaud soient cuits.