

Cabillaud à la vapeur de coriandre, pilaf de riz aux carottes



source : magazine Good Food janvier 08

Pour 4 personnes
prep 10 min, cuisson 15 min

2 csoupe huile olive
4 filets de cabillaud sans la peau
2 csoupe coriandre hachée
zeste et jus de 1 citron
1 oignon ciselé
2 ccafé cumin entier
2 grosses carottes d'hiver (ou 4 à 5 nouvelles)
200g de riz basmati
600ml bouillon de poisson ou de légumes
Sel, poivre QS
quelques pluches de coriandre pour la déco
2 à 4 oignons verts ciselés pour la déco

Préparer tous les ingrédients. Sortir ensuite une poêle grill de taille adaptée aux 4 filets de cabillaud, et y mouler 2 épaisseurs de papier alu en faisant remonter les bords. Mettre la poêle-grill à chauffer sur feu vif.
Pendant que la poêle-grill chauffe, huiler légèrement le papier alu au pinceau. Poser le papier alu sur la poêle-grill puis y placer le poisson, et saupoudrer la coriandre, le zeste, puis arroser du jus de citron et d'un peu d'huile. Assaisonner puis laisser cuire à feu vif 10 à 12 minutes.
Pendant ce temps, mettre le reste d'huile à chauffer dans une sauteuse. Ajouter oignon et cumin et sauter quelques minutes. Ajouter les carottes et bien mélanger, puis ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne brillant. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, puis couvrir et réduire le feu au minimum, pour laisser mijoter tout doucement environ 10 minutes.

Déposer un lit de riz dans une assiette, puis très délicatement un filet par dessus si possible sans le briser. Répartir par dessus le bouillon rendu par le poisson.
Saupoudrer d'un peu de coriandre hachée et d'oignons verts ciselés.