

Croustillants de cabillaud aux légumes



Pour 4 personnes :

4 dos de cabillaud

8 feuilles de brick

400 g de julienne de légumes

1 CS de ciboulette hachée

1 CS de persil haché

2 CS d'huile d'olive

Sauce au beurre blanc allégée : 1 échalote hachée - 1 verre de vin blanc sec - 1 cube de bouillon de volaille - 20 cl de crème liquide - 1 trait de Tabasco - Quelques gouttes de citron - 1 CS d'estragon.

- Faire revenir la julienne de légumes dans 2 CS d'huile d'olive, pendant 15 minutes. Ajouter les herbes et mélanger.
- Préchauffer le four à 220°C.
- Étaler une feuille de brick, l'humecter au pinceau avec un peu d'huile d'olive. Poser une autre feuille de brick par dessus et remettre un peu d'huile.
- Sur les feuilles de brick, poser un dos de cabillaud et 2 CS de légumes par dessus. Saler et poivrer. Replier les feuilles pour former une papillote.
- Disposer les papillotes sur une plaque à pâtisserie, étaler quelques gouttes d'huile d'olive ou de beurre fondu, avec un pinceau, sur le dessus des bricks et mettre au four pendant 10 minutes environ.
- Pendant ce temps, préparer la sauce :
- Dans une casserole, faire réduire à sec, le vin blanc, l'échalote ciselée et le bouillon. Ajouter la crème, le Tabasco et le citron. Monter la sauce à ébullition et ajouter l'estragon.
- Servir sans attendre.

