





#### Poissons

# Filet de morue, poivrons confits et tapenade d'olives noires



#### 13h25 12h45 25 min 15 min 203

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

REPOS

CALORIES

#### Étape 1

Préparation de la morue

- Passer la morue sous l'eau pour enlever le sel puis la débarrasser dans un saladier.
- 2 Couvrir avec de l'eau froide et laisser dessaler pendant 6 à 12 heures en changeant l'eau régulièrement.

#### Étape 2

Préparation des poivrons

- Préchauffer un four à 220°C (Th.7).
- 2 Couper les poivrons rouges en deux à l'aide d'un couteau d'office et vider l'intérieur en ôtant les parties blanches et les pépins.
- Faire de même pour les poivrons jaunes.
- 4 Placer les demi poivrons dans un plat allant au four.
- 5 Napper généreusement d'huile d'olive la peau des poivrons et enfourner pendant 20 minutes.
- Sortir les poivrons du four et débarrasser dans un saladier pour les faire refroidir et couvrir avec du film alimentaire.

Ingrédients pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la morue

250 g **Morue** 

- 2 Poivron(s)
- 2 Poivron(s)
- 2 Oignon(s)
- 2 tranche(s) Pain de mie
- 4 branche(s) Romarin
- 1 Sel
- 1 Poivre
- 1 Huile d'olive
- 1 Vinaigre balsamique
- 1 pincée(s) Piment d'Espelette
- 1 Gousse(s) d'ail
- 15 cl Lait demi-écrémé

#### Ingrédients pour la tapenade

100 q Olives noires 2 Filet(s) d'anchois 5 unité(s) entière(s) Câpres

- 7 Laisser reposer pendant 15mn environ.
- ôter le film alimentaire et peler les poivrons à l'aide d'un couteau d'office.
- 9 Tailler les poivrons en bandes d'1cm de large et réserver dans un saladier.

1 Gousse(s) d'ail 1 Huile d'olive 1 pincée(s) Piment d'Espelette

### Étape 3

Préparation de la tapenade

- Peler les gousses d'ail en enlevant le germe et placer dans un bec verseur.
- Ajouter les olives, les filets d'anchois, les câpres et le piment.
- Ne surtout pas mettre de sel, les anchois et les olives sont déjà bien salés.
- 4 Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 5 Ajouter un peu d'huile d'olive et mixer de nouveau.
- Racler la tapenade sur le mixeur à l'aide d'une maryse et débarrasser dans un bol.

#### Étape 4

Préparation des croûtons

- Ôter la croûte des pains de mie à l'aide d'un couteau éminceur.
- Tailler les tranches en lamelles puis en dés et réserver sur une assiette.
- Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- Vérifier la température de l'huile avec un croûton puis verser la moitié des croûtons.
- 5 Bien mélanger à l'aide d'une spatule.
- 6 Une fois bien dorés, débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 7 Répéter l'opération avec le reste des croûtons.
- 8 Débarrasser sur l'assiette et laisser refroidir.

#### Étape 5

Cuisson de la morue

- 1 Poser la morue sur un torchon pour l'égoutter.
- Faire chauffer de l'eau dans une sauteuse avec le lait, de l'huile d'olive, l'ail écrasé et du romarin effeuillé.
- 3 Le lait permet de garder une morue de couleur nacrée.
- Quand le liquide frémit, baisser le feu et plonger la morue.
- L'eau ne doit pas bouillir, la chair ne serait pas agréable à manger.
- Rajouter de l'eau pour que la morue soit quasiment immergée.
- 7 Laisser pocher 10mn environ selon l'épaisseur de la morue.
- Retourner la morue en cours de cuisson et laisser cuire encore quelques minutes.

yérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau puis égoutter la morue sur le torchon.

### Étape 6

## Dressage

- Trier les morceaux de morue en conservant l'aspect pétale et en enlevant les arêtes.
- Mettre les pétales de morue dans le saladier de poivrons.
- Concasser un brin de romarin et ciseler à l'aide d'un couteau éminceur puis mettre dans le saladier.
- Ajouter du piment d'espelette, de l'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique.
- 5 Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Tailler les oignons en lamelles à l'aide d'une mandoline réglée sur la lame la plus fine.
- Séparer les lamelles en petits anneaux et réserver dans un bol.
- Placer un emporte pièce au centre d'une assiette et verser le mélange de poivrons et morue en tassant un peu.
- p Déposer quelques croûtons.
- Faire une quenelle de tapenade à l'aide de deux cuillères à café et la placer sur les croûtons.
- 11 Déposer quelques rondelles d'oignon sur l'ensemble.
- Décorer avec une branche de romarin et avec les fleurs du romarin.
- Verser un peu de tapenade dans un bol, mettre un peu d'huile d'olive et mélanger.
- Napper l'assiette avec ce mélange et saupoudrer de piment d'espelette.
- Démouler le montage en enlevant délicatement le cercle et servir.