



## Poissons

# Dos de cabillaud rôti, sauce vierge aux baies de cassis et origan frais



**25 min** **20 min** **5 min** **0** **479**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le cabillaud et la sauce vierge

600 g **Pavé(s) de cabillaud**  
500 g **Tomate(s)**  
100 g **Cassis**  
1 **Citron(s)**  
15 cl **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Sauce soja**  
0.5 botte(s) **Origan frais**  
0.5 botte(s) **Basilic**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients

- 1 Tailler les différentes variétés de tomates en brunoise avec un couteau éminceur. Réserver le tout dans un saladier.
- 2 Mélanger les tomates avec une cuillère à soupe et réserver.
- 3 Effeuilier l'origan et le basilic puis hacher finement les feuilles avec un couteau éminceur. Réserver avec les tomates.
- 4 Ajouter le cassis dans le saladier et mélanger le tout avec la cuillère.
- 5 Assaisonner de fleur de sel puis couper le citron en deux avec un couteau d'office et le presser au dessus du saladier.
- 6 Ajouter la sauce soja et remuer délicatement.
- 7 Ajouter du poivre et verser de l'huile d'olive. Mélanger de nouveau et réserver.

### Étape 2

#### Cuisson du cabillaud

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2 Assaisonner le cabillaud de sel et le déposer côté peau dans la poêle chaude.
- 3 Laisser cuire environ 5 minutes à l'unilatéral en arrosant régulièrement le poisson d'huile d'olive avec une cuillère à soupe.
- 4 Vérifier la cuisson du poisson en y plantant un pic pour sentir la résistance de la chair.
- 5 Retourner le poisson à la fin de la cuisson et l'arroser d'huile d'olive.
- 6 Débarrasser le cabillaud dans une assiette.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Disposer le cabillaud au centre d'une assiette de dressage.
- 2 Dresser harmonieusement la garniture de la sauce tout autour du poisson et arroser ce dernier avec le jus à l'huile d'olive, soja et citron.
- 3 Décorer avec des pousses d'origan frais, assaisonner de poivre et servir.