



CABILLAUD EN NOIR ET BLANC



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn (8 + 10 +7 mn)

Pour 4 personnes:

4 pavés de cabillaud (pris dans le dos) de 150 g
400 g de pâtes à l'encre de seiche ou de riz venere
2 blanc de poireaux
16 olives noires
2 noisettes de beurre et 1 càc d'huile de pépins de raisin
Sel et poivre

-Laver les blancs de poireaux et les émincer en bâtonnets de 3 cm de long. Les faire étuver dans une poêle avec un peu de beurre et dès qu'ils ont légèrement "tombés", les couvrir avec un verre d'eau salée et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.

-Dénoyer les olives et les détailler en petits éclats. Réserver.

Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et faire cuire les pâtes le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Egoutter en laissant un peu de liquide et réserver en maintenant au chaud.

-Dans une poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre avec l'huile et mettre les pavés de cabillaud assaisonner de sel pendant 2 minutes. Les rouler pour saisir aussi les côtés avant de les retourner délicatement pour terminer la cuisson.

-L'intérieur du poisson doit être un peu cuit, tiède mais rester translucide pour être bon. Le temps de cuisson varie en fonction de l'épaisseur du pavé. Saler (pas trop à cause des olives), poivrer et réserver au chaud le temps de la mise en place.

Finition et dressage:

Pendant que le poisson finit de cuire, réchauffer les pâtes et les légumes si nécessaire. Poser un peu de pâtes en les garnissant de compotée de poireaux sur le dessus. Disposer des éclats d'olives noires sur le pavé de cabillaud et le poser à coté des pâtes.