

Morue rôtie au four, salsa de fraise et melon d'eau à l'érable, légumes verts d'été en toute simplicité |

Recette pour 4

Description

Un plat coloré et léger, à déguster sur une terrasse, en pleine saison estivale.

L'astuce du chef

Ici nous utilisons un poisson à chair blanche, idéalement je vous conseille le Flétan, la Lotte, la Morue.

Évitez les fruits trop acides, cela déstabiliserait la recette.

Ingrédients

Morue

- 4 Unité(s) Filet d'anchois
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique blanc
- 4 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 4 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Branche(s) Thym
- 4 Pièce(s) Morue fraîche

- Sel et poivre

Vinaigrette

- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de riz
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 4 Tour(s) de moulin Grains de poivre noir

- Sel et poivre

Salsa

- 150 Gr Melon d'eau sans pépin
- 120 Gr Concombre anglais
- 125 Gr Fraise(s)
- 1 Unité(s) Échalote française

- Sel et poivre

Légumes verts

- 200 Gr Haricots verts
- 100 Gr Petits pois
- 0.50 Botte(s) Asperge verte

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Coupez les filets d'anchois en petits morceaux. Pressez le jus de citron sans pépin.

Effeuillez le thym, Ciselez finement le persil.

Coupez en petite brunoise (cubes) le melon d'eau, les fraises et le concombre. (dans une petite

passoire, laissez égoutter la brunoise de melon d'eau)

Ciselez finement l'échalote française.

Morue

Dans un petit bol, mélangez les anchois, le jus de citron, le sirop d'érable, l'huile, le thym, le persil et un bon tour de moulin à poivre, réservez au frais.

Sur une plaque allant au four, déposez une feuille de silicone, déposez les morceaux de poisson dessus.

Arrosez les poissons du mélange précédent, les enfournez durant un bon 10 mn, la chair doit se défaire facilement sous la pression d'une fourchette.

Complément poisson

SALSA

Mélangez délicatement tous les ingrédients de la salsa.

VINAIGRETTE

Fouettez tous les ingrédients ensemble dans un bol, réservez au frais.

Légumes verts

Dans une bouillante d'eau salée, plongez un à un les petits pois, les haricots verts et les asperges.

Assurez-vous de garder les légumes avec un léger croquant. Plongez-les dans une eau glacée pour arrêter la cuisson.

Une fois bien égoutté, au moment de servir. Les passer dans une poêle chaude avec du beurre et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre au besoin.

Montage

Déposez au centre de l'assiette le morceau de poisson, déposez chaque légume sur les cotés du poisson.

Mélangez délicatement la salsa avec la vinaigrette, puis nappez généreusement le poisson.

Finalisez avec de jeunes pousses.

Bon appétit!