

Salade de morue et pois chiche, vinaigrette coriandre et xérès - Version atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette qui nous a marqué au court de notre séjour à Lisbonne. Un mélange surprenant entre la morue et les pois chiches.

L'astuce du chef

Attention, le dosage de vinaigrette ne doit pas être excessif.

Ingrédients

Salade

- 0.50 Lb Filet de morue
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 1 Unité(s) Échalote française
- 1 Gousse(s) Ail
- 0.50 Cuil. à thé Cumin moulu

Vinaigrette

- 1 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 75 Ml Huile d'olive
- 25 Ml Vinaigre de xérès
- 3 Branche(s) Coriandre fraîche

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Épluchez et hachez finement la gousse d'ail.

Épluchez l'échalote française (grise).

Égouttez et rincez les pois chiches (en boîte)

Effeuillez la coriandre.

Matériels

1 Four + 1 Plaque de cuisson avec papier parchemin.

2 Bols (1 petit et 1 grand) + 2 Fourchettes + 1 Cuillère à soupe.

1 Planche à découper + 1 Grand couteau (émincé) + 1 Petit couteau (office).

1 Fouet (moyen ou petit)

Salade

Assurez-vous que la morue soit désalée. Déposez-la sur une plaque de cuisson, arrosez la morue avec de l'huile d'olive et la cuire au four durant 15 minutes.

Une fois refroidi, vous pouvez l'émiettez dans un bol, ajoutez-y les pois chiches, les échalotes

ciselées finement, l'ail haché finement et le cumin.

Mélangez délicatement l'ensemble.

Vinaigrette

Hachez la coriandre, dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionnez avec l'huile d'olive versée en petit filet.

Ajoutez la coriandre

Montage

Mélangez la salade avec une quantité suffisante de vinaigrette, vous pouvez présenter la salade dans des ramequins, sinon dans des belles boîtes de conserve prévu à cet effet.

Finalisez avec de belles jeunes pousses de coriandre idéalement.

Bon appétit!