

DOS DE CABILLAUD, COURGE BUTTERNUT AU CURCUMA ET NOIX DE MACADAMIA



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25-30 mn (20 +5+2)

Pour 4 personnes:

4 pavés de dos de cabillaud bien épais
1 courge butternut pas trop grosse
1 gros oignon
40 g de noix de macadamia ou de noisettes hachées
QS d'huile de noisettes
2 càc de beurre
2 pincées de curcuma
Sel et poivre

La purée de butternut:

Eplucher la courge, enlever les pépins et la couper en dés pas trop gros. Réserver quelques lamelles de chair pour faire des demi-lunes.

Emincer l'oignon et le faire suer à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile de noisettes. Lorsqu'il est translucide ajouter les dés de butternut et laisser étuver tout doucement sans rien ajouter. Remuer souvent. Lorsque les morceaux sont tendres, saupoudrer avec le curcuma et saler. Mixer plus ou moins finement selon la consistance souhaitée. Ajuster l'assaisonnement et réserver.

Les tranches rôties:

Dans les lamelles de butternut réserver, tailler des quartier en forme de lune (ou de losanges). Remettre les chutes dans la purée en train de cuire.

A feu vif, rôtir rapidement les tranches de courges dans un peu de beurre pour qu'elles se colorent en restant très croquantes.

Le poisson:

Avec un peu de beurre, saisir rapidement le poisson salé sur toutes ses faces dans une poêle, puis baisser le feu et cuire 2 ou 3 mn sur la première face. Retourner délicatement le poisson et poursuivre la cuisson pour qu'il soit cuit mais pas trop, il doit se détacher en "feuilles" et rester un peu translucide à l'intérieur.

Finition et dressage:

Pendant la cuisson du poisson, réchauffer la purée de butternut et la dresser sur l'assiette à l'aide d'un emporte-pièce. Disposer le cabillaud à côté, le saupoudrer de noix de macadamia hachées avant de planter les lamelles de courges rôties dans la purée.