

Dos de cabillaud au stilton, confit d'aubergines et julienne de légumes

Préparation: 20 mn

Cuisson : 1 h 10

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 morceaux de dos de cabillaud
100 g de stilton
2 carottes
2 petites courgettes
4 brins de thym
8 c à s d'huile d'olive parfumée au citron
Sel et poivre du moulin

Pour le confit d'aubergines :

3 aubergines
Le jus d'1/2 citron
1 belle gousse d'ail
4 brins de thym
3 c à s d'huile d'olive
1 pincée de curry en poudre
Sel et poivre du moulin

Préparation du confit d'aubergines :

Peler les aubergines et les couper en gros cubes puis les mettre dans une cocotte en fonte. Presser le jus du 1/2 citron sur les aubergines pour qu'elles ne noircissent pas. Hacher finement la gousse d'ail pelée et l'ajouter dans la cocotte avec le thym, l'huile d'olive, sel et poivre. Mélanger et couvrir.
Mettre à four préchauffé à 180° pendant 1 h. A la sortie du four ajouter le curry et mélanger on doit avoir l'aspect d'une purée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Réserver au chaud.

Éplucher les carottes. Laver les courgettes sans les peler et couper ces légumes en julienne. Les cuire à la vapeur 3 mn. Réserver au chaud. Passer le cabillaud sous un filet d'eau fraîche, l'éponger sur du papier absorbant.

Préparer 4 feuilles de papier cuisson et mettre un morceau de cabillaud en leur centre. Répartir les bâtonnets de légumes et assaisonner. Arroser avec 1 c à s d'huile d'olive chaque papillote et terminer par 1 brin de thym. Fermer soigneusement les papillotes et cuire à four préchauffé à 180° 6 à 8 mn suivant l'épaisseur des morceaux de cabillaud (10 mn dans mon four).

Pour le service ouvrir les papillotes et mettre le poisson dans les assiettes avec la julienne de légumes, arroser avec le reste d'huile au citron. Accompagner du confit d'aubergines et terminer en émiettant le stilton sur le tout.

Je n'avais pas d'huile d'olive au citron, j'ai mis de l'huile d'olive que j'ai fait macérer 1/2 h avec des zestes de citron.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>