



Cabillaud mariné et tian de légumes

Temps de préparation : 45 minutes

Niveau : moyen

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de cabillaud

2 aubergines

3 courgettes

10 tomates grappes

3 oignons

2 citrons verts

1 botte de basilic

40cl d'huile d'olive

Sel / Poivre



Préparation :

1. Décongeler le cabillaud, essuyer et réserver.
2. Eplucher et émincer les oignons et les faire compoter à l'huile d'olive 15 minutes.
3. Couper les aubergines, courgettes et tomates en rondelle.
4. Mettre la compote d'oignons dans un plat à gratin, superposer une rondelle de courgette puis de tomate puis d'aubergine et ainsi de suite puis disposer sur la compote, arroser d'huile d'olive et assaisonner puis cuire au four à 200°C environ 35 minutes.
5. Mélanger 15cl d'huile d'olive avec le jus et les zestes de deux citrons verts, assaisonner et ajouter le basilic ciselé.
6. Poêler le cabillaud à l'huile d'olive 4 minutes de chaque côté.
7. Servir le cabillaud avec le tian et arroser de marinade.