



Filet de cabillaud et carpaccio de tomates

Temps de préparation : 35 minutes

Niveau : moyenne

Ingrédients pour 2 personnes :

2 dos de cabillaud MSC Escal

20 g de haricots verts

100 ml de lait

20 g de beurre

2 tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Le jus d'un citron

1 cuillère à café de sel



Préparation :

1. Laisser décongeler les filets de cabillaud selon les instructions du paquet.
2. Laver les haricots et couper les extrémités. Faire mijoter les haricots avec le lait et le beurre pendant 8 minutes à feu doux.
3. Laver les tomates, retirer le trognon et les couper en fines tranches. Placer les tranches d'une tomate sur une assiette.
4. Faire bouillir l'huile d'olive, le jus d'un citron et le sel dans une poêle avec un couvercle.
5. Déposer les filets de cabillaud. Laisser mijoter pendant 4 minutes à feu doux avec le couvercle fermé.
6. Réduire les haricots en purée avec le liquide de manière à former une émulsion. Déposer le filet de cabillaud sur les tranches de tomates et le recouvrir de l'émulsion de haricot.