



Santé naturelle, tout simplement

CABILLAUD AU PISTOU SUR LIT DE COURGETTES

INGREDIENTS pour 4 personnes

- 4 pavés de cabillaud
- 3 courgettes moyennes
- Bouquet garni : serpolet, laurier, menthe, persil, ail des ours
- 1 cs de pignon de pin
- 1 cs parmesan râpé
- 180 g de couscous de grand épeautre non hybridé
- Huile d'olive
- Sel, galanga

PREPARATION

Pistou

- Rincez les herbes, égouttez-les, effeuillez-les et mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez les pignons, le parmesan et 10 cl d'huile. Mixez jusqu'à l'obtention d'un pistou crémeux. Allumez le four à 180 °C.

Légumes

- Coupez les légumes en cubes assez épais, badigeonnez-les d'huile d'olive des deux côtés, posez-les sur une plaque à four. Enfournez et laissez cuire 15 minutes environ.

Poisson

1. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une poêle, posez les pavés de poisson et faites-les dorer 2 minutes de chaque côté. Ajustez la cuisson en fonction de l'épaisseur du pavé. Assaisonnez

Epeautre

- Mettez les graines de couscous dans un plat. Assaisonnez et mettez un peu d'huile. Faites bouillir la même quantité d'eau. Versez l'eau sur les graines. Couvrez 3 mn. Égrenez

Dressage

- Etalez 1 cuillerée de pistou sur les assiettes. Répartissez dessus 1 couche de légumes, posez 1 pavé de cabillaud... et dégustez !