



Lieu jaune farci aux pistaches et salade de chou blanc au cumin et à l'orange, cabillaud poêlé et couscous de chou-fleur grillé

Lieu jaune farci aux pistaches et salade de chou blanc au cumin et à l'orange (pour 4 personnes)

Pour le poisson :

- 4 filets de lieu jaune
- 50g de pistaches émondées non salées
- 50g d'amande
- 50g de raisins secs réhydratés dans un peu d'eau tiède
- 200g de chapelure
- 2 càs de persil plat haché
- huile d'olive
- le jus d'1 citron
- Sel et poivre

Pour la salade :

- 1/4 de chou blanc râpé finement
- 2 oranges
- 1 demi-citron
- 1 càc de graines de cumin
- 1 càs de graines de lin
- 3 càs du jus d'orange réservé
- 1 càs de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de sirop d'érable
- Sel et poivre du moulin

Lieu jaune farci aux pistaches et salade de chou au cumin et orange et cabillaud poêlé et
couscous de chou-fleur grillé



- 1/Préchauffez le four à 180°.
 - 2/ Versez le chou râpé dans un bol et ajoutez le cumin et les graines de lin.
 - 3/Pelez les oranges à vif. Passez le couteau entre la membrane et la chair, au niveau de chaque segment, afin de libérer les segments (suprêmes). A la fin, pressez le reste des membranes pour récupérer le jus.
 - 4/Egouttez les suprêmes, conservez 3 cuillères à soupe de jus pour la vinaigrette, coupez-les en trois puis ajoutez-les au chou.
 - 5/Dans un petit bol, mélangez le jus d'orange, le jus de citron, le sel et le poivre du moulin. Ajoutez l'huile d'olive, le sirop d'érable et mélangez. Versez sur le chou, mélangez, couvrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
 - 6/Mixez les pistaches, les amandes et les raisins avec 3/4 de la chapelure et le persil. Ajoutez de l'huile d'olive afin d'obtenir une pâte assez compacte pas trop grasse. Salez, poivrez, et ajoutez un trait de jus de citron.
 - 7/Lavez et séchez les filets de poisson. Vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets, ni d'écailles.
- Disposez la moitié des filets sur une plaque à four huilée, peau vers le bas. Recouvrez d'une couche de farce. Couvrez chaque filet d'un second filet de taille similaire, peau vers le haut. Saupoudrez les filets d'un peu de chapelure, sel, huile d'olive.
- 8/Faites cuire les filets au four à 180°, environ 5 minutes en surveillant bien la cuisson.
 - 9/ Quand le poisson est cuit, servez le sur assiette accompagné de la salade de chou



Cabillaud poêlé et couscous de chou-fleur grillé (pour 4 personnes)

- 4 filets de cabillaud
- 1 tête de chou-fleur, coupée en fleurets
- 60 ml de beurre
- 1 échalote française ciselée
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 10 ml de cumin en poudre
- 10 ml de poudre de cari
- 125 ml de bouillon de poulet
- 125 ml de coriandre hachée
- Sel et poivre du moulin

1/Préchauffez le four à 180 °C.

2/Déposez les fleurets de chou-fleur dans un robot culinaire et mixez jusqu'à l'obtention de grains de la grosseur d'un couscous. Réservez.

3/Dans une poêle, faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre, puis faites revenir l'échalote et le couscous de chou-fleur pendant 3 à 5 minutes. Assaisonnez.

4/Assaisonnez généreusement les filets de cabillaud.

5/Dans une poêle antiadhésive, saisissez à feu vif les morceaux de cabillaud dans du beurre pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

6/Quand le poisson est coloré, déposez-le dans un plat allant au four et poursuivez la cuisson pendant 5 à 8 minutes.

7/Ajoutez l'ail et les épices au chou-fleur, puis déglacez avec le bouillon. Laissez mijoter pendant 5 minutes et ajoutez la coriandre. Rectifiez l'assaisonnement.

8/Quand le poisson est cuit, dressez sur assiette et accompagnez de couscous de chou-fleur.

Regardez la recette en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_lieu-jaune-farci-aux-pistaches-et-salade-de-chou-blanc-au-cumin-et-a-l-orange-et-cabillaud-poele-et-couscous-de-chou-fleur-grille?id=9204544&emissionId=5931