



shutterstock.com - 479533197

Service de fruitologie

Pr Pomme
Dr Pêche
Dr Abricot
Dr Poire

Sabrina Franck	Né le 09/07/1980	
IPP	12907356	

Compte de rendu de consultation du 29/10/2018

Préchauffer le four à 240 °C (th. 8).

Désarêter les pavés de cabillaud.

Torréfier les fruits secs (amandes, noisettes et noix) à la poêle, sans matière grasse.

Battre les oeufs.

Disposer la farine, les oeufs et les fruits secs dans des récipients séparés, puis paner les pavés de cabillaud côté peau.

Dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile, colorer les pavés de cabillaud sur la face panée et les saler. Les retourner ensuite pendant quelques instants, puis les retirer du feu et les mettre sur une plaque allant au four.

Terminer la cuisson au four pendant 4 à 6 min.

2.Pour les légumes

Peler les oignons et les émincer finement. Peler le gingembre et le tailler finement.

Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive et faire suer les oignons et le gingembre avec une pincée de sel. Ajouter le miel, les épices, et les raisins secs, puis caraméliser le tout. Déglacer ensuite avec le lait de coco et baisser le feu. Faire réduire.

Terminer en ajoutant le coco râpé et une pincée de piment. Réserver.

3.Pour le dressage

Dans une assiette, déposer un lit d'oignons et poser un beau pavé de cabillaud dessus.

Décorer de piment d'Espelette et d'un peu de coco râpé.

DR Pomme