



Dos de cabillaud, courge et potimarron aux noix



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 1 Butternut
- 1 Potimarron
- 1.2 kg Dos de cabillaud
- 250 g Comté râpé
- 1 cube de Bouillon de légumes
- 5 cl Huile de noix
- Curcuma
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Laver la courge butternut et le potimarron. Peler et vider la butternut, puis la couper grossièrement. Couper le potimarron en deux, le vider. Râper les deux tiers et les faire mariner dans l'huile de noix et le curcuma. Saler et poivrer légèrement.

Etape 3

Faire cuire le reste du potimarron et la butternut dans un bouillon de légumes jusqu'à tendreté. Égoutter et mixer en purée avec le comté râpé. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Etape 4

Badigeonner les pavés de cabillaud d'huile de noix. Enfourner les pavés pendant 12–15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits et encore moelleux. Égoutter sur du papier absorbant.

Etape 5

Dans chaque assiette, disposer un pavé de cabillaud. Ajouter un peu de purée de butternut et potimarron au comté. Garnir avec les lamelles de potimarron cru mariné pour apporter de la couleur et du croquant.

