



CABILLAUD POCHÉ ET CAPONATA D'AUBERGINES



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Dos de cabillaud	2 pièces	4 pièces
Citron(s) jaune(s)	1 pièce	2 pièces
Aubergines moyennes	2 pièces	4 pièces
Oignon(s) blanc(s)	1 pièce	2 pièces
Pignons de pin	10 g	20 g
Câpres	10 g	20 g
Pulpe de tomates	250 g	500 g

Dans votre placard :

Vin blanc	5 cl	10 cl
Eau	20 cl	40 cl
Vinaigre de vin	2 cl	4 cl
Huile d'olive	4 cl	8 cl
Fleur de sel		



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. Le cabillaud poché

- Lavez le(s) citron(s) et le(s) tailler en fines rondelles. Dans une casserole large, versez l'eau, le vin blanc et les rondelles de citron. Portez le tout à frémissement puis plongez les dos de cabillaud dans la préparation.
- Laissez cuire à feu doux pendant environ 8 minutes. Contrôlez la cuisson puis retirez les poissons et les mettre de côté. Conservez le bouillon de cuisson.

2. La caponata

- Lavez les aubergines et le ou les oignons puis les tailler en petits cubes.
- Dans une casserole chaude, versez l'huile d'olive puis faire revenir le ou les oignons pendant environ 2 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite les aubergines, laissez cuire pendant 2 minutes puis mouillez avec le vinaigre de vin. Laissez réduire de moitié puis versez la pulpe de tomates.
- Laissez cuire à feu doux (mijotage) pendant environ 15 minutes. Contrôlez la cuisson puis ajoutez les pignons de pin et les câpres. Rectifiez l'assaisonnement puis laissez cuire à nouveau si besoin.
- La caponata est une garniture qui peut être servie froide.
- Au moment de servir, plongez dans le bouillon le poisson afin de le réchauffer. Egouttez puis servir.

3. Le dressage

- Dans une assiette, disposez la caponata d'aubergines puis ajoutez le dos de cabillaud poché et pour finir une pincée de fleur de sel et un filet d'huile d'olive.
- Bonne dégustation !

