

Ceviche de Cabillaud, pain à l'ail et roquette

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min



Ingrédients

- 900 g de filet de cabillaud
- 2 citrons verts
- 2 oignons rouges
- 3 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 avocat
- 60 g de roquette
- Coriandre fraîche
- 3 tranches de pain de campagne
- 2 cl huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Fleur de sel
- Poivre noir

Préparation

Ceviche :

- 1- Allumez le four en position grill
- 2- Zestez les citrons verts et les presser
- 3- Retirez la peau et les arêtes du filet de cabillaud et le tailler en dés.
- 4- Faites mariner le poisson dans le jus et les zestes de citron, la fleur de sel et le poivre pendant au moins 10 min
- 5- Ciselez l'oignon rouge et la coriandre
- 6- Epluchez le poivron, l'avocat et les tomates puis les couper en dés
- 7- Lavez la roquette
- 8- Mélangez le poisson mariné avec les dés de légumes, l'oignon et la coriandre ciselés. Ajoutez l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Pain à l'ail :

- 1- Taillez les tranches de pain en 6 rectangles
- 2- A l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque rectangle d'huile d'olive, puis les placer sur une grille et les passer au grill 2 min.
- 3- Frottez ensuite le pain avec la gousse d'ail préalablement épluchée, coupée en 2 et dégermée

Dressage

- 1- Dressez en assiettes creuses et parsemer de quelques feuilles de roquette.
- 2- Posez un rectangle de pain à l'ail sur le côté

Accompagnez ce plat de Château La Rame, Sainte Croix du Mont