

Dos de cabillaud, câpres, Fraises et betteraves

4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 8 min

Ingrédients :

4 dos de cabillaud
Huile d’olive
Sel, poivre
2 betteraves cuites

Sauce vierge aux fraises
125 g de fraises Ciflorette en petits dés
Huile d’olive
30 g de câpres
20 g de cornichons en dés
1 échalote ciselée

2 gousses d’ail hachées
½ oignon rouge ciselé
1 citron jaune
1 cl de vinaigre balsamique
¼ B de ciboulette

Préparation :

Cabillaud
Assaisonner les dos de cabillaud et cuire à la poêle à l’huile d’olive côté peau en premier.

Sauce vierge aux fraises
Réunir ensemble les fraises, les câpres, les dés de cornichon, l’échalote, l’ail haché, l’oignon rouge, le jus de citron, le vinaigre et a ciboulette ciselée. Lier à l’huile d’olive

Préparation des betteraves
Tailler de fines tranches de betterave. À l’aide d’un emporte-pièce réaliser des disques de tranches de betterave.

Dressage
Dresser une rosace de betterave au centre de l’assiette, ajouter le dos de cabillaud au centre et la sauce vierge aux fraises sur le cabillaud.