

Hypocuisson de cabillaud

aux agrumes



Cuisson:
40 min



Prépa:
20 min



4 p.



Poisson



600gr de cabillaud
ou de lotte
2 clémentines
1 orange
1 citron
2 courgettes
2 carottes
1 chou-rave
2cm de gingembre
200gr de riz complet
6 grains de cardamome
Thym
4 abricots séchés
Graines de tournesol
Huile de colza

1. Lavez les agrumes et prenez-en le zeste. Coupez les abricots en petits dés. Prenez le jus des agrumes. Mélangez les zestes, le thym, les abricots secs et la moitié du jus, faites-y mariner le poisson 20 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez le riz complet et faites-le cuire doucement, couvert, avec 380ml d'eau et 3 grains de cardamome ouverts. Lavez la courgette et les carottes, épluchez le chou-rave. Passez-les au rouet à légumes pour obtenir des spaghetti, réservez.
3. Cuisez le poisson dans un plat allant au four, avec la marinade, en le couvrant de papier sulfurisé (pas d'aluminium) à 80° pendant 20 minutes.
4. Épluchez le gingembre et hachez-le très finement, mélangez-le avec la moitié du jus d'agrumes restant et mélangez-le avec les spaghetti de légumes, ajoutez 2 càs d'huile de colza.
5. Faites griller très rapidement 1 poignée de graines de tournesol dans une poêle sans matière grasse. Quand elles sont légèrement colorées, mélangez-les aux légumes.
6. Déposez dans l'assiette 3 càs de riz, une poignée de spaghetti de légumes et déposez le morceau de poisson.



Variantes

Vous pouvez modifier la marinade en changeant d'agrumes, de fruits séchés ou d'épice.

Nutri

Évitez de tourner dans le riz pour qu'il ne colle à cause de l'amidon. Laissez le couvercle jusque la fin de la cuisson.