

Cabillaud, Céréales Méditerranéennes[®], tomates cerise, petits pois et romanesco



Ingrédients

Nombre de portions :

 20 portions

- 1 kg de Céréales Méditerranéennes[®]
- 20 portions de dos Cabillaud
- 400 g de petits pois
- 200 g de tomates cerise
- 4 choux Romanesco
- Huile d'olive vierge extra
- Pignons de pins
- Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Cuire le cabillaud à basse température, 30 minutes au four à 85°C. 15 minutes avant la fin de cuisson y ajouter les tomates cerise. En parallèle, cuire les petits pois et les têtes de chou Romanesco en vapeur.
- 2 Réhydrater à chaud les Céréales Méditerranéennes[®] et incorporer les pignons de pin préalablement toastés.
- 3 Dresser : déposer dans le fond d'une assiette le mélange de céréales-pignons de pin.
- 4 Surmonter du dos de Cabillaud, parsemer de légumes cuits au four et vapeur et arroser légèrement d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Ajouter un tour de moulin sel/poivre.