

safran oct8bre occitan

<http://www.oct8bre.fr>

recette et photographie de <http://toutlemondeatabl.canalblog.com>

Dos de cabillaud sur son lit de ratatouille safranée

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 1 litre de ratatouille
- 15 g de beurre
- 2 gros dos de cabillaud
- 1 dosette de safran (100mg)
- sel
- poivre

pour la ratatouille :

- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- herbes de Provence
- 4 brins de persil
- 4 courgettes
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 4 tomates
- 1 boîte de pulpe de tomate au basilic
- huile d'olive

Méthode

Préparation de la ratatouille :

laver , éplucher les courgettes et les aubergines. Couper les légumes en cubes.

Laver le poivron , l'épépiner et le couper en lanières. Laver les tomates , retirer la peau.

Dans une grande sauteuse, faire revenir l'oignon émincé en lamelle dans de l'huile d'olive , quand il commence à prendre couleur, ajouter la branche de thym et la feuille de laurier et ajouter l'ail écrasé au presse ail et laisser cuire 1 minute en remuant sans cesse pour ne pas que l'ail brûle.

Ajouter les lanières de poivron , remuer et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les tomates coupée en quartiers et la pulpe de tomate au basilic et cuire à nouveau 2-3 minutes.

Ajouter les cubes de courgettes et d'aubergine.

Mettre les branches de persil , saler , poivrer , ajouter un peu d'herbes de Provence et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

A ce moment là ajouter la dosette de safran, remuer et laisser mijoter 2 minutes .

Verser la ratatouille safranée dans un plat à gratin , réserver .

Préparation du poisson :

- couper les dos de cabillaud en 2 ou en 3 selon leur taille et les éponger avec du papier absorbant.

- dans une grand poêle, faire chauffer 20 g de beurre, quand il est bien fondu, juste avant qu'il ne soit trop couleur noisette , déposer les morceaux de dos de cabillaud salés poivrés et les saisir à feu vif 1 à 2 minutes de chaque côté pour qu'ils colorent légèrement.

- déposer les morceaux de poisson sur la ratatouille , rectifier l'assaisonnement si nécessaire , arroser les morceaux de poisson d'un filet d'huile d'olive et enfourner à four préchauffé à 200°C pendant 15 minutes environ (temps à adapter en fonction de l'épaisseur de vos morceaux de poisson)

Dans une assiette, déposer un peu de ratatouille au safran , déposer délicatement un morceau de dos de cabillaud dessus et accompagner d'une timbale de riz blanc ou de riz panaché dressée à l'aide d'un cercle à mousse ou autre.

www.oct8bre.fr