

Four vapeur – Four combiné vapeur – Four vapeur micro-ondes
Temps de préparation : ~15 min
Temps de cuisson : 12 min

Papillote de cabillaud et tapenade en feuille de courgette

Pour 6 personnes



Panier de course

6 dos de cabillaud de 120 g chacun
3 courgettes
60 g de tapenade
Sel / Poivre

Matériel

1 plat vapeur perforé

Déroulé de la recette

Ouvrir le filet de cabillaud en portefeuille et disposer une cuillère à café de tapenade sur la longueur. Refermer.

Assaisonner de sel et de poivre.

Tailler de fines lamelles de courgette dans la longueur à la mandoline. Sur une feuille de papier film micro-ondable, déposer les lamelles de courgettes en les superposant. Poser le cabillaud sur les courgettes et rouler pour faire une ballotine.

Doubler le papier film puis poser dans un plat vapeur perforé et insérer dans le four Miele.

Programmer le four :

Mode vapeur à 85°C / 12 min ou utiliser le Programme automatique Cabillaud.

Déposer le roulé de cabillaud sur votre garniture et parsemez d'herbes fraîches. Ciboulette, cerfeuil ou romain s'accordent particulièrement à cette recette.

Suggestions d'accompagnement

Accompagner d'une purée de légumes anciens à la vapeur ou d'un riz aux épices douces.