

CABILLAUD AL CARTOCCIO



Plat pour 2 personnes Ingrédients

- 300 g de cabillaud (à défaut du bar ou de la daurade)
- 1 grosse pomme de terre
- 1/2 oignon finement émincé (à défaut de l'échalote)
- 2 tomates de taille moyenne
- 5 olives « Di Cerignola » ou « Nere Di Gaeta » dénoyautées et coupées en lamelles
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail en tranches fines
- 1/2 citron bio ou non traité coupé en tranches fines
- 1/2 verre de vin blanc sec
- Du persil plat, de la coriandre et du basilic
- De l'huile d'olive
- Du sel au citron (il est possible d'en faire soi-même : faire sécher des écorces de citron au four, les mixer et les mélanger à de la fleur de sel)
- Du poivre de Timut
- Des graines de fenouil sauvage

Préparation

Four préchauffé à 180 °C

- 1 – Éplucher la pomme de terre et la trancher en rondelles (d'environ 3 mm), les rissoler à l'huile d'olive dans une poêle et poivrer. (Cuire au 3/4 de la cuisson normale, elles finiront de cuire dans la papillote).
 - 2 – Émincer très finement l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre en ajoutant de l'huile d'olive. Saler et poivrer.
 - 3 – Dans un plat creux, préparer la papillote en plaçant deux grandes feuilles de papier aluminium puis une grande feuille de papier cuisson.
 - 4 – Une fois les pommes de terre cuites comme indiqué ci-dessus, les déposer dans la papillote et les recouvrir avec l'oignon rissolé.
 - 5 – Ajouter quelques graines de fenouil sauvage, les tranches de tomate, saler et poivrer puis ajouter les câpres.
 - 6 – Ajouter quelques lamelles d'ail sur les bords et des lamelles d'olives.
 - 7 – Saler et poivrer le cabillaud et le déposer sur la préparation.
 - 8 – Parsemer de basilic, de persil plat et de coriandre ciselés. Verser un trait d'huile d'olive.
 - 9 – Terminer en recouvrant des tranches de citron et en versant un peu de vin blanc avant de fermer correctement la papillote hermétiquement.
 - 10 – Enfourner la papillote directement sur la plaque du four préchauffé. Cuire pendant 10 minutes à 180 °C. Sortir ensuite la papillote du four pour 4 minutes de repos. Enfourner à nouveau pendant 4 minutes pour terminer la cuisson.
- Astuce : il est possible de réaliser les papillotes à l'avance, les réserver au réfrigérateur. Dans ce cas les sortir une vingtaine de minutes avant de les cuire au four.
- 11 – Sortir la papillote du four dans un plat et l'ouvrir à table devant les convives pour une explosion des saveurs avant de déguster.