

LE LAUMIÈRE (75 019)

« Papeton de blanc de cabillaud rôti au lard, charlotte de légumes de Provence » *Chef : Jean-Claude BERTRAND*

SYNTHÈSE

Type : Plat
Difficulté : Moyen
Prix : €€

TEMPS

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 10 minutes pour le cabillaud
15 minutes pour la garniture

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

720 g Dos de cabillaud en filet
160 g Lard fumé
150 g Courgette
100 g Aubergine
100 g Poivrons
20 g Ail Haché
100 g Salade roquette
2 Belles tomates
½ Citron
8 cl Huile d'olives
Sel et poivre



PRÉPARATION

Trancher le lard en fines bandes.
Découper le cabillaud en pavé, assaisonner sel et poivre.
Rouler le cabillaud dans le lard.
Tailler les courgettes (en conserver une entière), les poivrons, les aubergines et une tomate.
Poêler les légumes à l'huile d'olives, ajouter l'ail, assaisonner et débarrasser.
Tailler la dernière courgette en fine longueur, la saisir quelques instants à l'huile d'olives.
Tailler la tomate en rondelle.
Mettre la rondelle de tomate au fond d'un ramequin préalablement huilé, chemiser autour avec la longueur d'une courgette et remplir de petits légumes.
Faire préchauffer le four à 210 °C (Thermostat 7), enfourner le cabillaud et sa garniture pendant 10 min.

DRESSAGE

Dresser sur une assiette avec le petit bouquet de roquette, assaisonné du filet de jus de citron et d'huile d'olives.

ACCORD MET / VIN

Vin blanc : Chenin Blanc «Marcel Martin» Cuvée Mademoiselle.

RESTAURANT LE LAUMIERE
4 rue Petit - 75019 PARIS
T. 01 42 02 46 71 - E-Mail : contact@laumiere.com
Site internet : www.laumiere.fr

RESTO
PARTNER
Un label d'excellence de qualité