

CABILLAUD GRILLÉ AU BASILIC

6 personnes

Ingrédients

- 6 pavés de cabillaud de plus ou moins 200g
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 3 c. à soupe de gingembre frais émincé
- 5 tiges de basilic
- 3 tiges de cerfeuil
- 2 tiges de coriandre
- 1 poignée d'épinards surgelés
- 4 c. à soupe jus de citron vert
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- sel, poivre



Préparation

Lavez, séchez et effeuillez les herbes.

Lavez et séchez les épinards. Réservez-les au frais dans un sac plastique.

Lavez les poivrons, coupez-les en quatre, épépinez-les et émincez-les finement.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Quand elle est chaude, faites-y revenir avec 2 c. à soupe d'eau les lamelles de poivrons avec le gingembre en remuant sans arrêt pendant 6 min environ.

Retirez-les de la poêle avec une écumoire et mettez-les dans un saladier. Laissez refroidir.

Faites réchauffer l'huile de cuisson des poivrons et posez les pavés de cabillaud dans votre poêle ou sur la grille du barbecue. Faites-les cuire 5 min de chaque côté.

Salez et poivrez. Retirez-les de la poêle ou de votre grille et réservez au chaud.

Versez le jus de citron dans la poêle, mélangez jusqu'aux premiers frémissements et retirez du feu. Salez et poivrez.

Ajoutez les herbes et les épinards aux poivrons. Mélangez.

Posez un pavé de cabillaud dans chaque assiette, répartissez les poivrons aux herbes par dessus, arrosez de sauce au citron et servez aussitôt.