Cabillaud poêlé, écrasé de pois chiches et citron confit

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	20 min	20 min	Facile	Automne	Poêle et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges de persil se hachent dans l'écrasé. Le jus de la boîte de pois chiches le rend crémeux sans crème. La pulpe du citron confit parfume une vinaigrette ou un bouillon le lendemain : doser, elle est très salée.

◆ NOTE

Un cabillaud nacré à la croûte dorée, un écrasé de pois chiches au cumin, une salsa fraîche et des pignons grillés : l'assiette complète, légère et ensoleillée.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le cabillaud

- 2 dos de cabillaud sans peau (environ 140 g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 pincée de sel fin

L'écrasé de pois chiches

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 5 cl du jus de la boîte de pois chiches
- Quelques tiges de persil plat hachées

La salsa et le croquant

- 2 tomates grappe (environ 200 g)
- 1 échalote
- ½ citron confit
- ½ bouquet de persil plat
- 20 g de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Poivre du moulin

Le citron confit est déjà très salé : rincez-le, et salez très peu. Goûtez la salsa avant d'ajouter la moindre pincée de sel.

◆ PRÉPARATION

1. Sortez le poisson du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson et séchez-le. Égouttez les pois chiches en gardant 5 cl de leur jus. Hachez l'ail, ciselez l'échalote et le persil (gardez les tiges). Épépinez les tomates et coupez-les en petits dés de 5 mm. Rincez le citron confit, retirez la pulpe, coupez 4 lanières fines pour le dressage et le reste de l'écorce en petits dés.
2. Préparez la salsa : mélangez dans un bol les tomates, l'échalote, les dés de citron confit, la moitié du persil, 1 cuillère à soupe d'huile et un tour de poivre. Goûtez, salez seulement si besoin. Laissez macérer pendant les étapes suivantes.
3. Faites griller les pignons à sec dans la poêle, à feu moyen, 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à une légère coloration. Versez-les dans une assiette et essuyez la poêle avec un papier absorbant.
4. Dans la casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu doux, ajoutez l'ail et le cumin pendant 30 secondes, puis les pois chiches, les tiges de persil et les 5 cl de jus. Laissez chauffer 4 minutes en remuant, puis écrasez grossièrement à la fourchette : une partie des pois chiches doit rester entière. Couvrez et gardez au chaud.
5. Salez légèrement le cabillaud et saupoudrez-le de cumin. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle à feu vif. Posez les dos côté présentation, saisissez 3 à 4 minutes sans les bouger jusqu'à une belle coloration dorée, puis retournez-les et cuisez 2 minutes à feu doux. Le poisson est cuit quand sa chair devient nacrée et se détache en pétales (52 à 55 °C à cœur à la sonde). Laissez reposer 2 minutes.
6. Servez aussitôt : l'écrasé de pois chiches dans les assiettes creuses, le cabillaud posé dessus, la salsa sur le poisson et autour. Parsemez de pignons grillés et du reste de persil, ajoutez les lanières de citron confit et un filet d'huile d'olive vierge extra.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une poêle antiadhésive
- Une casserole
- Une fourchette ou un presse-purée
- Un thermomètre à cœur (sonde), facultatif
- Deux assiettes creuses

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Poisson blanc, légumineuses, tomates, huile d'olive vierge extra, herbes et fruits à coque : la base est végétale. Le poisson se mange au moins 2 fois par semaine, les pois chiches comptent parmi les légumineuses, et il n'y a ni crème ni beurre dans l'assiette.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin chauffe les pois chiches, le citron confit apporte l'acidité et le parfum, la tomate fraîche allège, les pignons grillés donnent le croquant. Côté verre : un Picpoul de Pinet, un Vermentino ou un blanc de Cassis, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 1 jour pour le cabillaud cuit, 2 jours pour l'écrasé. Réchauffez le poisson à feu doux, jamais au micro-ondes à pleine puissance.