



Sauvage, Naturel & Durable®

## Cabillaud confit à l'huile d'olive // Panais // Pesto de coriandre

---

### Pour 4 Personnes :

#### Le Confit de Cabillaud :

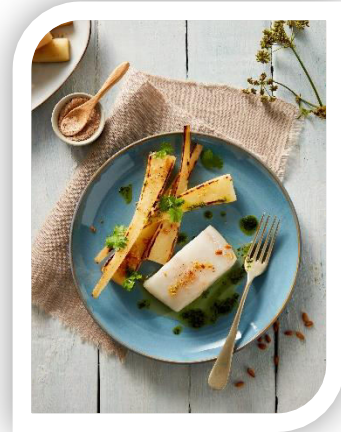
4 Filets de cabillaud sans peau (d'environ 80 g chacun)  
400 ml d'Huile d'olive  
10 g d'Épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning

#### Les Panais frit :

8 Panais  
2 Feuilles de laurier  
3 Graines de piment de la Jamaïque  
80 g de Beurre  
Sel

#### Le Pesto de coriandre :

75 g de Persil  
35 g de Coriandre  
150 g d'Huile d'olive  
60 g de Pignons de pin grillés  
Zeste d'un citron  
Sel



### Préparation :

1. Recouvrir les filets de poisson avec le mélange d'épices et les réserver au réfrigérateur pendant 20 minutes. Préchauffer le four à 80°C (four à chaleur tournante). Verser l'huile d'olive dans un plat allant au four et porter à 60°C. Placer, avec précaution, le poisson dans l'huile d'olive chaude et le faire confire dans le four pendant 20 minutes, puis sortir le poisson de l'huile.
2. Peler les panais, les couper en deux dans le sens de la longueur et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée avec quelques feuilles de laurier et les graines de piment jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Laisser les refroidir et conserver l'eau de cuisson. Dans une poêle, faire mousser le beurre avec les épices. Faire revenir les panais cuits, du côté plat, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter un peu d'eau de cuisson et en napper les panais. Saler à votre convenance.
3. Pour le pesto de coriandre, mettre tous les ingrédients dans un mixeur ou utiliser un mixeur à main pour obtenir un mélange lisse. Saler légèrement et assaisonner avec du zeste de citron.

### Valeur nutritive par portion :

Énergie : 880 kcal/ 3690 kJ  
Protéines : 17 g  
Lipides : 80 g  
Glucides : 23 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,  
E-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédits photos: Alaska Seafood  
Réimpression gratuite  
Deux spécimens demandés