

Cabillaud à l'indienne aux épinards

Recette pour 4 personnes.

Ingrédients :

Pavés de cabillaud 4 ; épinards 500 g ; pommes de terre 800 g ; tomates 2 ; ail 2 gousses ; basilic 3 brins ; huile d'olive 5 c. à soupe ; beurre 15 g ; crème liquide 15 cl ; curry en poudre 2 c. à café ; sel et poivre.

Préchauffage du four thermostat 6 ou 180 °C

Préparation de la garniture :

- Éplucher et couper en cubes les pommes de terre.
- Éplucher l'ail, le dégermer, l'émincer.
- Équeuter et laver les épinards, les égoutter.
- Ébouillanter les tomates, les éplucher, tailler en dés. Réserver.

Cuisson garniture :

- Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une casserole et faire dorer les pommes de terre. Ajouter l'ail, le curry, sel et poivre.
- Remuer pendant deux minutes. Couvrir et enfourner 40 minutes
- Faire fondre les épinards dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 15 g de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes.
- Egoutter les épinards, lier avec la crème, passer au mixeur, saler et poivrer réserver au chaud.

Cuisson du poisson :

- Poêler le cabillaud dans l'huile d'olive restante bien chaude pendant deux à trois minutes sur chaque face. Assaisonner.

Dressage :

- Disposer les pavés de cabillaud sur des assiettes creuses chaudes.
- Napper de purée d'épinards et compléter avec les pommes de terre dorées.
- Parsemer de dés de tomates et saupoudrer de basilic.