



Dos de cabillaud poêlé, risotto d'orge perlé, tomates séchées et jus de basilic

18/04/2017 à 11h53

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1h

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pavés de cabillaud avec la peau, de 150 g chacun
- 160g d'orge perlé
- 50cl de bouillon de volaille dégraissé
- 6 tomates
- 1 oignon de 250g
- 4 gousses d'ail
- 1 brin de thym frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de basilic
- Gros sel, sel fin, poivre et fructose

Préparation :

- Préchauffez le four à 90 degrés C (th.3). Ebouillantez les tomates dans une casserole d'eau salée au gros sel. Rafraîchissez et ôtez la peau. Coupez-les en deux et retirez les graines avec une petite cuillère ;
- Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez le germe et taillez-les en fines lamelles. Rangez les demi-tomates, côté bombé vers le haut, dans un grand plat allant au four. Parsemez de lamelles d'ail et de thym émietté. Salez, poivrez et ajoutez une ou deux pincées de fructose. Faites cuire dans le four à chaleur très douce pendant une heure jusqu'à ce qu'elles soient desséchées;
- Hachez l'oignon, émincez deux gousses d'ail. Mettez l'ail et l'oignon dans une casserole, ajoutez un verre d'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez l'orge perlé, faites cuire 2 minutes à feu fort, mouillez avec la moitié du bouillon de volaille sans cesser de remuer, mouillez de nouveau avec le reste du bouillon de volaille. Contrôlez la cuisson, et, au besoin, complétez avec un peu d'eau, rectifiez l'assaisonnement ;
- Huilez légèrement une poêle antiadhésive avec du papier absorbant. Faites-la chauffer et posez les pavés de cabillaud dedans, côté peau contre le fond. A mi-cuisson, baissez le feu. Le poisson est cuit lorsque la chair est nacrée ;
- Répartissez l'orge perlé en haut des assiettes de service (faites-le éventuellement réchauffer dans le four à micro-ondes si vous l'avez préparé à l'avance). Posez par-dessus les tomates séchées. Placez le pavé de cabillaud en bas de l'assiette, entourez d'un filet de jus de basilic réchauffé au dernier moment, et assaisonnez d'un filet d'huile d'olive. Décorez une feuille de basilic frais.