



Dos de cabillaud au pistou de roquette, julienne de courgettes au gingembre

14/01/2020 à 15h21

Par [Paul Blouet](#)



Photo non contractuelle

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 600g de dos de cabillaud (la partie la plus épaisse du filet de cabillaud)
- 200g de roquette
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 2 courgettes
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais haché
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation :

- Mixez la roquette avec l'ail, salez, poivrez et ajoutez 1/2 verre d'huile d'olive;
- Râpez les courgettes;
- Faites suer avec un filet d'huile d'olive le gingembre pendant 2 minutes;
- Ajoutez les courgettes;
- Faites cuire 2 à 3 minutes;
- Remuez, gardez-les croquantes;
- Plaquez sur une feuille de papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive, les 4 morceaux de dos de cabillaud de 150g chacun;
- Salez et poivrez;
- Faites cuire au four à 180°C pendant 6 à 8 minutes;
- Dressez les courgettes au centre de l'assiette;
- Posez le dos de cabillaud;
- Nappez de pistou.

L'astuce du chef :

Vous pouvez ajouter des amandes ou noisettes hachées, grillées dans le pistou.