

FILET DE CABILLAUD AUX ÉCHALOTES ET POIVRE DE SICHUAN

Ingrédients

Filet de cabillaud	4x200 gr
Echalotes	16 pces
Gousses d'ail	5 pces
Oignons nouveaux	2 pces
Sauce soja	4 cs
Miel	2 cs
Vinaigre balsamique	2 cs
Huile pépin de raisins	4 cs
Graisse de coco bio	20 gr
Beurre	40 gr
Poivre de sichuan	5 gr
Gros sel	3 gr

Pour 4 personnes

Préparation

Marinade :

- Torrifier, dans une poêle très chaude, le poivre de Sichuan avec du gros sel et le piler au mortier ou dans un poivrier
- Mélanger la sauce soja avec la même quantité d'huile, les gousses d'ail hachées, le poivre Sichuan et les oignons nouveaux émincés
- Enduire ensuite les filets de cabillaud et les mariner pendant 15 min minimum
- Pendant ce temps, faire fondre le beurre et faire revenir les échalotes entières puis ajouter le miel, le vinaigre balsamique et 2 cuillères à soupe de sauce soja. Laisser mijoter pendant 30 min à couvert

Cuisson :

- Cuire les filets à la poêle afin d'obtenir une coloration de chaque côté (1 à 2 min suivant l'épaisseur du filet)
- Dresser sur assiette et parsemer de poivre pilé. Entourer le tout d'échalotes confites.
- Napper de jus et servir aussitôt
- 2 à 3 minutes

Suggestion : servir avec du riz thaï, des pousses d'épinards frites et du poivre rouge rôti au four.