

Dos de cabillaud gratinés aux tomates, citron confit et mangue verte

Ingrédients pour 4 personnes :

2 dos de cabillaud (4 pour un plat principal)
10 tomates cerises
1 échalote
1/2 gousse d'ail
1 tomate ronde moyenne
25 g de tomates confites
1 mangue verte
1/2 citron confit
Piment d'Espelette
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Préparation des dos de cabillaud :

Préchauffer le four à 220°C.
Couper chaque dos de cabillaud en deux parties égales.
Les badigeonner d'huile d'olive.
Dans une poêle faire dorer à l'unilatéral rapidement chaque morceau à feu vif sans le cuire.
Placer ces morceaux de cabillaud dans un plat allant au four, coté grillé sur le dessus.
Saler et poivrer.
Découper en deux chaque tomate cerise et les placer sur le cabillaud.
Découper le citron confit en fins quartiers les disposer également sur le cabillaud.
Verser dessus un filet d'huile d'olive et mettre au four 15 minutes.

Préparation de l'accompagnement à la mangue :

Ciseler l'échalote.
Hacher l'ail.
Retirer la peau de la tomate,
après l'avoir passée rapidement dans une casserole d'eau bouillante, et la découper en petits dés.
Détailler la tomate confite en dés.
Peler la mangue, récupérer la chair et la détailler également en petits dés. Faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché.
Laisser revenir une minute et ajouter les dés de tomate ronde. Laisser bien réduire avant d'y ajouter les tomates confites et la mangue verte.
Éteindre alors de suite le feu et réserver.

Service :

Sortir le cabillaud du four et le dresser harmonieusement dans les assiettes avec les tomates cerises et le citron confit.
Saupoudrer d'une petite pincée de piment d'Espelette.
Servir aussitôt avec l'accompagnement à la mangue tiède.