



GAÏA note saveur ★★★★★

Parmesane d'aubergine et son dos de cabillaud

Niveau moyen

source de protéines, fibres, oméga 3



4 personnes



45 minutes

INGREDIENTS

4 dos de cabillaud de 250/ 300g

1 aubergine

25 cl d'huile d'olive

1 boîte de concassé de tomates

4 cuillères à soupe de parmesan

1 oignon émincé

beurre

ail/ romarin/sel et poivre du moulin

CONSIGNES

1. Cuire longuement les tomates concassées et l'oignon dans un filet d'huile d'olive, pour obtenir une fondue de tomates
2. Couper l'aubergine en 4 tranches, les cuire dans une poêle anti-adhésive, sur les 2 faces, avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner et éponger.
3. Déposer les tranches dans un plat allant au four. Poser sur chaque tranche d'aubergine la concassée de tomates puis une cuillerée à soupe de parmesan.
4. Dans une poêle, déposer un morceau de papier sulfurisé. Déposer les dos de cabillaud, verser un filet d'huile d'olive et un morceau de beurre, une gousse d'ail grossièrement hachée avec le dos d'un couteau et le romarin. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soient dorés. Compter environ 8 à 10 min.
5. Dorer la parmesane d'aubergine sous le grill du four pendant 5 min
6. **Dressage:** poser une tranche d'aubergine dans une assiette. Par dessus placer le dos de cabillaud, saucer avec la vinaigrette légèrement tiédie.
7. A déguster GAÏAMENT

Pour la vinaigrette qui accompagne la parmesane:

25 cl d'huile d'olive

150g de tomates confites hachées, 2 càs de ciboulette, 2 càs d'échalote, 2càs de persil, 1 càs de ras el hanout, le jus d'un citron vert

