

Dos de morue pochés aux feuilles de combawa, tapenade d'herbe et poids chiche à l'huile d'olive vierge

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500g de pavé de morue
150g de poids chiche
50g de tapenade
Herbes fraîches (menthe, coriandre et persil)
10cl d'huile d'olive vierge du pays
2 tomates
20g de pignons
1 courgette
1 citron jaune
4 feuilles de combawa



Déroulement :

Tremper les poids chiche 1 heure dans de l'eau froide et les cuire dans une eau bien salée pendant 1 heure.

Mixer les herbes avec la tapenade et l'huile d'olive – réserver

Tailler la chair des tomates en cube

Torréfier les pignons

Mettre le citron à vif, tailler des cubes

Récupérer le vert de courgette, tailler des cubes

Mélanger le tout

Ajouter les poids chiche

Pocher la morue 5mn avec les feuilles de combawa

Dresser les poids chiches tièdes au fond de l'assiette

Disposer la morue par-dessus

Terminer avec la tapenade d'herbes à l'huile d'olive

Astuce du chef : ajouter une goutte de lait lors de la cuisson de la morue pour qu'elle reste bien blanche.