

DOS DE CABILLAUD AUX SALICORNES.

Pour 2 personnes :

Commencez par rincer 40 gr de salicornes à l'eau claire pour éliminer l'excès de sel, ça va permettre de retirer les éventuels résidus de sable ou de saleté, coupez les extrémités dures si nécessaire, réservez.

Lavez 200 gr de pommes de terre de type ratte, ou (charlotte belle de Fontenay....) coupez-les en 2.

Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone, enrobez-les de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez.

Enfournez à 200°C pendant 20 minutes, vérifiez la cuisson prolongez s'il y a lieu, elles doivent être moelleuses.

Salez, poivrez 2 dos de cabillaud, poêlez-les dans 20 gr de beurre et une cuillère à soupe d'huile d'olive, 4 mn par face arrosez régulièrement.

Hachez 1 bouquet d'aneth, mélangez-la avec 1 yaourt brassé 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1c à soupe d'huile d'olive sel, poivre.

Poêlez 40 gr de salicorne préalablement rincée et séchée 3 mn sur feu vif dans 1 c à soupe d'huile neutre.

Puis servez vos dos de cabillaud en les accompagnants de rattes rôties, de salicorne et de sauce à l'aneth.

Vous pouvez remplacer l'aneth par de la ciboulette.