



Dos de cabillaud, câpres, Fraises et betteraves

4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 8 min

Ingrédients :

4 dos de cabillaud
Huile d'olive
Sel, poivre
2 betteraves cuites

Sauce vierge aux fraises

125 g de fraises Ciflorette en petits dés
Huile d'olive
30 g de câpres
20 g de cornichons en dés
1 échalote ciselée



2 gousses d'ail hachées
½ oignon rouge ciselé
1 citron jaune
1 cl de vinaigre balsamique
¼ B de ciboulette

Préparation :

Cabillaud

Assaisonner les dos de cabillaud et cuire à la poêle à l'huile d'olive côté peau en premier.

Sauce vierge aux fraises

Réunir ensemble les fraises, les câpres, les dés de cornichon, l'échalote, l'ail haché, l'oignon rouge, le jus de citron, le vinaigre et la ciboulette ciselée. Lier à l'huile d'olive

Préparation des betteraves

Tailler de fines tranches de betterave. À l'aide d'un emporte-pièce réaliser des disques de tranches de betterave.

Dressage

Dresser une rosace de betterave au centre de l'assiette, ajouter le dos de cabillaud au centre et la sauce vierge aux fraises sur le cabillaud.

