

FILET DE MORUE

À LA CÉSAR

selon Bob le Chef



TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes



TEMPS DE CUISSON: environ 25 minutes



NOMBRE DE PORTIONS: 2



OÙ TROUVER VOS INGRÉDIENTS:
Cavallaro, Fruiterie 440, La Panetière,
Odessa Poissonnier

INGRÉDIENTS POUR LES CROÛTONS

- 1 tasse (250 ml) de cubes de pain (pain de mie, pain baguette ou même bagels)
- 5 ml (1 c. à thé) de votre mélange d'épices préféré (Piri-Piri, épices à poisson, épices de Montréal, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE CÉSAR

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise (maison ou du commerce)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail dégermée
- Le jus d'un demi-citron (conserver le demi-citron vidé de son jus pour le poisson)
- 2 filets d'anchois
- Une pincée de sel (attention de ne pas trop en mettre puisque les anchois sont déjà salés)
- Poivre du moulin, au goût
- 2 branches de persil haché
- ⅓ de tasse (85 ml) de parmesan

INGRÉDIENTS POUR LA MORUE

- 250 g de morue, coupé en deux morceaux
- Le demi-citron (vidé de son jus)
- 4 tranches de bacon
- Une bonne pincée de votre mélange d'épices préféré (le même que ci-haut)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

INGRÉDIENTS POUR L'ASSEMBLAGE

- 5 feuilles de laitue romaine grossièrement hachées

MARCHE À SUIVRE POUR LES CROÛTONS

1. Dans un bol, déposer tous les ingrédients puis touiller jusqu'à ce que chaque cube de pain soit bien enrobé d'épices et d'huile.
2. Déposer sur une plaque de cuisson puis cuire au four préchauffé à 350° F pendant environ 12 minutes (ou jusqu'à ce que les cubes de pains soient bien dorés et croustillants).
3. Réserver

MARCHE À SUIVRE POUR LA VINAIGRETTE CÉSAR

1. Dans un contenant cylindrique, déposer tous les ingrédients.
2. Broyer à l'aide d'un pied mélangeur puis réserver au frais.

MARCHE À SUIVRE POUR LA MORUE

1. Frotter les morceaux de morue à l'aide du demi-citron vidé de son jus (ça donnera juste ce qu'il faut de saveur tout en évitant le gaspillage).
2. Envelopper chaque morceau de morue d'une tranche de bacon puis saupoudrer d'une bonne pincée de votre mélange d'épices préféré.
3. Dans une poêle chauffée à feu moyen vif avec l'huile chaude, saisir environ une minute de chaque côté.
4. Terminer la cuisson au four préchauffé à 350° F pendant environ 10 minutes.

MARCHE À SUIVRE POUR L'ASSEMBLAGE

1. Dans un bol, touiller la moitié de la laitue romaine avec la moitié de la vinaigrette.
2. Déposer la salade dans 2 assiettes puis garnir des morceaux de morue cuits.
3. Ajouter une bonne cuillère de vinaigrette sur chaque morceau et parsemer de croûtons.

