

Estelle de Saint Germain

Salade de cabillaud et haricots verts du chef Jean-François Piège

Ingrédients pour 2 personnes :

2 belles poignées de haricots verts, 2 filets de cabillaud, 1 citron vert, 1 petit oignon rouge, de la coriandre fraîche, un peu de sauce soja

Recette :

Équeuter les haricots, les ébouillanter quelques minutes dans de l'eau salée (ils sont meilleurs lorsqu'ils restent croquants mais cuits). En attendant, faire cuire vapeur le cabillaud, le laisser refroidir et l'émietter à la fourchette, déposer des rondelles d'oignon rouge sur le poisson, quelques gouttes de sauce soja salée (sans gluten de préférence), un peu de jus de citron, mélanger délicatement. Égoutter les haricots verts et les faire tremper dans de l'eau avec des glaçons afin qu'ils gardent leur belle couleur puis les passer à l'essoreuse afin d'ôter toute l'eau. Déposer les haricots verts sur le poisson, mélanger, poivrer, rectifier l'assaisonnement et déposer un filet d'huile d'olive et la coriandre ciselée.