

# Croustillant de cabillaud aux petits légumes et au curry



www.audalacuisine.com

## ✓ Ingrédients

### pour 4 personnes :

- 8 feuilles de brick
- 4 dos de cabillaud
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 80 g de chèvre frais à la ciboulette
- 2 cuillères à soupe de gomasio (mélange de sel et de sésame broyé)
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

### Pour la sauce au curry :

- 1 échalote
- 300 ml de vin blanc
- 200 ml de crème liquide
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de curry



## ✓ Préparation :

Lavez les carottes et les courgettes et coupez-les en julienne. Épluchez et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez la julienne de légumes et salez avec le gomasio. Faites cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes. En fin de cuisson, ajoutez les graines de courge. Rectifiez l'assaisonnement.

Posez quatre feuilles de brick sur le plan de travail. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Recouvrez chaque feuille de brick par une seconde feuille. Badigeonnez de nouveau d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 200°C.

Déposez les dos de cabillaud au milieu des feuilles de brick. Salez, poivrez. Ajoutez le chèvre frais à la ciboulette coupé en rondelles, puis la julienne de légumes. Pliez les bords des feuilles de brick pour former une papillote. Déposez les papillotes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, avec les bords en dessous. Enfouez pour 10 à 15 minutes.

www.audalacuisine.com

Préparez la sauce au curry :

Épluchez et émincez l'échalote. Dans une casserole, faites réduire le vin blanc avec l'échalote et le ½ cube de bouillon de volaille. Lorsque le vin blanc est évaporé, ajoutez la crème et le curry. Portez à ébullition puis retirez du feu.

Dans chaque assiette, versez la sauce au curry et déposez le croustillant de cabillaud.

Servez immédiatement.