

# Morue rôtie au four, salsa de fraise et melon d'eau à l'érable, légumes verts d'été en toute simplicité - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

## Description

Un plat coloré et léger, à déguster sur une terrasse, en pleine saison estivale.

## L'astuce du chef

Ici nous utilisons un poisson à chair blanche, idéalement je vous conseille le Flétan, la Lotte ou la Morue.

Évitez les fruits trop acide, cela déstabiliserait la recette.

## Ingrédients

### Morue

- 3 Unité(s) Filet d'anchois
- 0.50 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à thé Vinaigre balsamique blanc
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 2 Pièce(s) Morue fraîche
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Vinaigrette

- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de riz
- 1 Cuil. à thé Huile d'olive
- 2 Tour(s) de moulin Grains de poivre noir
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Salsa

- 100 Gr Melon d'eau sans pépin
- 50 Gr Concombre anglais
- 4 Unité(s) Fraise(s)
- 0.50 Unité(s) Échalote française
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Légumes verts

- 0.50 Lb Haricots verts
- 0.50 Lb Petits pois
- 0.50 Botte(s) Asperge verte
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

## Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400.00 F°**

### Prévoir avant le cours VIDÉO

Assurez-vous de sortir tous vos ingrédients du frigo et de les peser au besoin.

Vous aurez besoin de :

1 Planche à découper, 1 couteau de chef, 1 couteau d'office  
1 Four + 1 Plaque de cuisson  
1 poêle (poisson et légumes)  
1 Casserole (cuisson des légumes) + 1 passoire (melon d'eau et légumes)  
2 Bols (mélanges) + 2 Fourchettes + 1 Pince

### Mise en place avec le Chef

Coupez en petite brunoise (cubes) le melon d'eau, les fraises et le concombre. (dans une petite passoire, laissez égoutter la brunoise de melon d'eau)

Ciselez finement l'échalote française.

Coupez les filets d'anchois en petits morceaux.

### Morue

Dans un petit bol, mélangez les anchois, le jus de citron, le sirop d'érable, l'huile et un bon tour de moulin à poivre, réservez au frais.

Sur une plaque allant au four, déposez un papier parchemin, déposez les morceaux de poisson dessus.

Arrosez les poissons du mélange précédent, les enfournez durant un bon 10 min, la chair doit se défaire facilement sous la pression d'une fourchette.

### Complément poisson

#### **SALSA**

Mélangez délicatement tous les ingrédients de la salsa.

#### **VINAIGRETTE**

Fouettez tous les ingrédients ensemble dans un bol, réservez au frais.

### Légumes verts

Dans une bouillante d'eau salée, plongez un à un les petits pois, les haricots verts et les asperges. Assurez-vous de garder les légumes avec un léger croquant. Plongez-les dans une eau glacée pour arrêter la cuisson.

Une fois bien égoutté, au moment de servir. Les passer dans une poêle chaude avec du beurre et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre au besoin.

### Montage

Déposez au centre de l'assiette le morceau de poisson, déposez chaque légume sur les cotés du poisson.

Mélangez délicatement la salsa avec la vinaigrette, puis nappez généreusement le poisson

**Bon appétit!**