

# TARTINE DE MORUE SUR CRÈME DE POIVRON ET BOUQUET DE SALADE FRAÎCHE

Recette de cuisine / par Fernando del Cerro



## 1. PAIN

Congeler un pain 5 céréales de 100g environ. Une fois qu'il est dur, le couper à la trancheuse pour obtenir des tranches fines. Dorer au four. Réserver dans un endroit sec.

---

## 2. MORUE AU PILPIL

### Ingrédients

Morue dessalée (filets) - 4

Ail

Piment

Huile

A la poêle, dans beaucoup d'huile, placer l'ail en lamelles et un petit piment rouge. Dorer l'ail et le piment et les retirer aussitôt de la poêle.

Frir les filets de morue dessalée dans la même huile.

Retirer la morue de l'huile et la laisser refroidir pour lier ultérieurement la morue avec l'huile. Placer dans la même poêle les filets de morue et verser l'huile progressivement en remuant avec un mouvement circulaire. Au final, on obtient une sauce épaisse et jaune.

---

## 3. MAYONNAISE À LA MANDARINE

### Ingrédients

Purée de fruit 100%  
surgelée : Mandarine - 2  
CS

Mayonnaise - 2

Sauce Worcestershire -  
1/2 cc

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène et réserver à froid.

Dans cette étape



Purée de fruits sans  
sucres ajoutés\* :  
Mandarine

Purées de fruits  
surgelées

---

## 4. CRÈME DE POIVRON ROUGE

### Ingrédients

Purée de légume 100%  
surgelée : Poivron rouge -  
200 g

Oignon - 1/2

Beurre - 25 g

Huile d'olive - 25 g

Sel et poivre

Faire fondre l'oignon dans la graisse, et une fois qu'il est tendre, ajouter la pulpe de poivron et laisser réduire à  $\frac{3}{4}$  de la quantité initiale.

Passer au mixeur et mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène. Dans un mortier, écraser 1 dent d'ail et quelques grains de cumin. Bien mouliner et ajouter à la pulpe de poivron, bien mélanger.

Réserver à froid. Choisir quelques feuilles de blette, de cresson, de moutarde...

Dans cette étape

---

## 5. DRESSAGE

Découper de fines tranches de filets de morue au pilpil et les mélanger avec la mayonnaise à la mandarine.

Tartiner la tranche de pain grillée avec la crème de poivrons sucrée. Poser les tranches de morue sur la crème et, sur le dessus, dresser le bouquet de salades fraîches.