

PAVE DE CABILLAUD VAPEUR AUX LENTILLES ROUGES

Pour 4 personnes

500 gr.	pavés de cabillaud épaisseur 2 cm.
	Sel
250 gr.	Lardons
1 tasse	Lentilles rouges à cuire 5 minutes
100 gr.	Olives noires
½ c.c.	Bouillon de poule
½ c.c.	Sel
2 brindilles	Thym
2 c.s.	Beurre
2 c.s.	Huile d'olive

Recette :

1. Laver à l'eau froide le poisson, le couper en une portion par convive
2. Griller à l'huile d'olive les lardons et les incorporer dans les lentilles
3. Cuire les lentilles (1 tasse de lentilles pour 2 tasses d'eau) avec les brindilles de thym pour que la surface frémissse pendant 5 minutes (temps de cuisson noté sur l'emballage)
4. Rincer très légèrement et verser les lentilles dans une casserole avec du beurre et huile, ajouter les épices et les olives noires, ajouter une tombée d'eau chaude, déposer délicatement sur la surface les morceaux de poisson, saler, poser le couvercle, augmenter le feu et laisser cuire 3 minutes.
5. Service : mettre délicatement le poisson de côté.
 - servir les lentilles au centre de l'assiette,
 - poser une portion de poisson par-dessus
 - déposer sur le poisson une brindille de thym.