

# Rôti de cabillaud

## aux champignons des bois poêlés

**PRÉPARATION** 30 min ■ **CUISSON** 30 min ■ **NIVEAU** très facile

### POUR 6 PERSONNES

- 800 g de filet de cabillaud sans arête et sans peau
- 300 g de mélange de champignons des bois
- 1 échalote
- ½ botte de cerfeuil
- ½ botte de ciboulette
- 30 g de beurre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

### MATÉRIEL Alfapac

- Papier cuisson

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Nettoyer et rincer rapidement les champignons des bois sous un filet d'eau froide. Les sécher. Éplucher et émincer l'échalote. Effeuilier et hacher le cerfeuil. Ciseler la ciboulette.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive. Une fois l'huile bien chaude, y faire sauter les champignons 1 minute, puis les faire cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Les assaisonner de sel, puis ajouter l'échalote émincée et le beurre. Bien mélanger et laisser cuire 1 minute supplémentaire. Ajouter les herbes fraîches ciselées et assaisonner de poivre du moulin.

À l'aide d'un couteau bien tranchant, couper le filet de cabillaud dans la largeur en deux parties égales. Saler et poivrer. Poser un des filets bien à plat et le recouvrir de la préparation aux champignons. Poser par-dessus le deuxième morceau de filet, puis ficeler l'ensemble comme un rôti. Saler également l'extérieur du rôti.

Dans une poêle antiadhésive chaude, verser un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est bien chaude, poser le rôti dans la poêle et faire dorer le dessous. Lorsqu'il est coloré, saisir l'autre face. Poser une grande feuille de papier cuisson sur une plaque creuse allant au four. Poser le rôti au centre et l'envelopper avec le papier. Enfourner à 200 °C (th. 6/7) et faire cuire pendant 20 à 30 minutes. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre. Si la lame ressort chaude, le rôti est cuit.

Couper le rôti en six parts. Servir accompagné d'une salade de jeunes pousses, de quelques pommes grenaille et du reste de champignons des bois.



### Le plus du Chef

Si vous utilisez un mélange de champignons surgelés, veillez à bien l'égoutter après cuisson avant d'en garnir le rôti. Vous pouvez utiliser du papier aluminium à la place du papier cuisson.

