

Pavés de colin et sa sauce au poivre avec du chou



Il y a quelque temps, j'avais reçu un mail du site "Gout et nature" qui cherchait des blogueurs pour réaliser une recette avec du poivre, au début je dois dire que j'ai un peu hésiter mais au final pourquoi pas se lancer dans une entière improvisation et créer un plat original autour du poivre, et donc voilà j'ai décidé de cuisiné du poisson avec une sauce au poivre et en accompagnement du chou, voilà un plat très savoureux fort en gout !

Pour 4 personnes

Ingrédients:

Pour le poisson:

- 4 pavés de colin (surgelée)
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de ciboulette
- 3 pincées de graines de poivre vert
- 1 bonne c. à café de gros sel

Pour le chou:

- 700g de chou (déjà cuit à l'eau)
- 2c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce:

- 1 petit bouquet de ciboulette
- 3c. à café de grains de poivre vert
- 3c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 bonne pincée de sel
- 1c. à café de Maïzena Sauceline
- 2c. à soupe de lait

Préparation:**Préparez le poisson:**

Faites chauffer sur feu doux l'huile d'olive dans une cocotte en fonte, posez dans celle-ci les pavés de colin. Saupoudrez de gros sel, des grains de poivre ainsi que de ciboulette haché, retournez-les puis fermez la cocotte et laissez cuire toujours sur feu doux 15min, en les retournant de temps en temps.

Préparez le chou:

Dans une casserole, versez l'huile d'olive ainsi que le chou grossièrement coupé en morceaux. Faites chauffer sur feu doux en mélangeant de temps en temps pendant 15min.

Préparez la sauce au poivre:

A l'aide d'un petit mixeur, réduisez en poudre les grains de poivre vert.

Dans une casserole, faites chauffer sur feu doux la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit liquide, ajoutez-y le poivre réduit en poudre ainsi que la pincée de sel et mélangez.

Hors du feu, ajoutez la Maïzena Sauceline tout en fouettant pour bien l'incorporez, continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez la ciboulette haché et faites chauffer sur feu doux environ 3-4min.

Retirez la casserole du feu et incorporez le lait.

Une fois que tout est cuit, le chou, les pavés, dressez vos assiettes d'un pavé de colin avec de la sauce dessus accompagné de chou.