

## **Golden Dragon, voyage doré entre Asie et Méditerranée**

Avec l'arrivée des beaux jours, les étals colorés foisonnent sur les marchés. Et voilà que nos envies de fraîcheur ressurgissent ! Pour nous satisfaire, embarquons pour un voyage entre Asie et Méditerranée.

Un dos de cabillaud laqué de sauce soja, miel et vinaigre balsamique. Une jardinière de petits pois croquants, artichauts poivrés et pois gourmands à l'ail. Un jus de persil doux aux notes végétales. Étonnant, harmonieux et délicat, voici un plat où opère une rencontre entre saveurs d'ici et d'ailleurs.

On accompagne ce plat d'un **thé Golden Dragon**. Un thé jaune rare, aux saveurs sucrées de miel et de châtaigne. Une couleur dorée vive. Une bouche veloutée et un savant mélange entre notes suaves et corsées.

Une alliance équilibrée pour un accord mets et thé printanier.

Préparation : 50 minutes / Cuisson : 30 minutes / Pour 4 personnes

# Ingrédients :

### **Pour les dos de cabillaud laqués :**

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 dos de cabillaud avec la peau
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de miel d'acacia
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

### **Pour les oignons grelots :**

- 12 oignons grelots
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à café de sucre
- 100 ml d'eau
- Sel

**Pour les légumes croquants :**

- 600 g de petits pois frais dans leur cosse
- 200 g de pois gourmands
- 8 minis artichauts poivrade ou 4 artichauts poivrade
- 1 citron
- 2 c. à café de bicarbonate
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à café de sésame blanc
- Sel et poivre

**Pour le jus de persil :**

- 1 botte de persil frais
- Quelques glaçons pilés
- 100 ml d'eau
- 2 c. à café d'huile d'olive

## Préparation :

**Pour les dos de cabillaud laqués :**

1. Dans un bol, verser la sauce soja, le miel, le vinaigre, le sel, le poivre et mélanger.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saisir à feu vif les dos de cabillaud 2 minutes de chaque côté. Retirer les dos et le surplus d'huile d'olive.
3. Verser le mélange au soja dans la poêle et laisser réduire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement sirupeux.
4. Replacer les dos de cabillaud côté peau dans la poêle. Laisser cuire 5 minutes en arrosant le poisson de sauce.

**Pour les oignons grelots :**

1. Éplucher les oignons grelots.
2. Dans une casserole, ajouter l'huile d'olive, le sucre, les oignons et une pincée de sel.
3. Verser de l'eau et laisser mijoter environ 10 minutes, jusqu'à évaporation complète de l'eau.

**Pour les légumes croquants :**

1. Écosser les petits pois, puis équeuter les pois gourmands..
2. Retirer les premières feuilles dures puis les queues des artichauts. Plonger les artichauts dans une eau citronnée pour éviter le noircissement. Découper ensuite les artichauts en 2 dans le sens de la hauteur.
3. Plonger les petits pois et les artichauts dans une grande quantité d'eau bouillante additionnée de bicarbonate, pendant 5 minutes. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois gourmands.
4. Égoutter les légumes et plonger les petits pois et les pois gourmands dans un saladier d'eau glacée pour conserver leur couleur vive.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les gousses d'ail écrasées. Ajouter les artichauts, les petits pois et les pois gourmands égouttés, saler et poivrer. Laisser dorer environ 5 minutes. Les légumes restent croquants.
6. Faire torréfier les graines de sésame dans une poêle à sec. Réserver.

**Pour le jus de persil :**

1. Rincer le bouquet de persil à l'eau claire. Passer au mixeur le persil, la glace pilée, l'eau et l'huile d'olive. Réserver.

**Pour le dressage :**

1. Dans chaque assiette, disposer quelque légumes et des oignons grelots. Déposer le dos de cabillaud laqué, parsemer de graines de sésames torréfiées, et ajouter un trait de jus de persil. Terminer l'ensemble par une pincée de fleur de sel.

**Articles similaires**



**Recette  
rafraîchissante: Café**



**Recette salé, poulet  
aux agrumes**



**Mousse au chocolat et  
café, L'alliance**

**Golden Dragon, voyage doré entre Asie et Méditerranée**

**glacé au caramel**

**parfaite**