

Les filets de cabillaud «cuisine légère»

500 g à 600 g de filets de cabillaud; 3 cuillerées à soupe d'huile sans goût; le jus d'un citron; 1 œuf dur; 1 cuillerée à soupe de câpres; un peu de persil, de cerfeuil; un peu de poivre.

Pour le court-bouillon: 1 bouquet garni (persil, thym, laurier); 1 oignon moyen; 1 petite carotte; 1 citron.

1. Préparer d'abord un court-bouillon comme suit: verser dans une marmite un bon litre d'eau (juste de quoi recouvrir les poissons). Saler, y mettre le bouquet garni, la carotte coupée en rondelles, l'oignon pelé ainsi que le jus d'un demi-citron. Couvrir et laisser mijoter ce court-bouillon durant 30 minutes. Y mettre dès ce moment-là les filets de cabillaud à pocher, le temps de 2 à 3 minutes seulement. Egoutter les filets et les tenir au chaud le temps de préparer la sauce.

2. Hacher l'œuf dur. Hacher finement les herbes. Faire tiédir l'huile sans goût. Incorporer l'huile à l'œuf et aux fines herbes et mélanger bien le tout... Y ajouter le jus d'un citron ainsi que les câpres. Assaisonner d'un peu de poivre. Présenter les filets sur un grand plat arrosés de la sauce légère.