

Seared Norwegian Cod Marinated in Kaffir Lime Juice Served with Rocket and Lime Custard and Sweet and Sour Tomatoes



Serves 4

Prep time: 30 minutes

Cooking time : 10 minutes

Ingredients :

6 vine tomatoes

50 cl whipping cream

3 limes

4 Kaffir limes

560g Norwegian cod, or Skrei

5cl olive oil

200g rocket

8 egg yolks

2 tablespoons honey

2cl rice wine vinegar

2 star anise

2 green cardamoms

freshly ground salt and pepper (to taste)

Preparation Directions:

Cut the cod into 4 equal portions of about 140 grams and lightly cover with salt for 20 minutes. Juice and zest the Kaffir Limes; mix with olive oil to make marinade. Remove salt from the fish, press down on the fillets and cover with marinade.

Cooking Directions:

Reserve a few rocket leaves for decoration and blanch the remainder in salted boiling water for four minutes. Drain then put rocket in blender with whipped cream, egg yolks and zest from limes. Once blended, pour into individual silicone moulds and cook for 20 minutes at 65°C (150°F).

Meanwhile, heat honey in saucepan. Add rice wine vinegar, star anise and cardamom until mixture turns a lovely caramel color. Add tomatoes and heat until skin bursts, put aside to marinate for 30 minutes. Sear the fish in a pan skin side down.

Serving Directions:

Place a piece of cod in each plate. Serve with the demolded rocket custard and sweet and sour tomatoes. Garnish with the reserved rocket leaves.

Norwegian Cod, or Skrei comes from the icy waters of Scandinavian fjords.



IMEDEEN®

Cooked tomatoes are an excellent source of lycopene – an extremely potent anti-oxidant which has been shown in scientific studies to be twice as effective as beta-carotene and 100 times more potent than vitamin E at combating free radical damage. Lycopene is a key ingredient in IMEDEEN Time Perfection™ and IMEDEEN Prime Renewal™ anti-ageing skincare tablets

Jeunesse

Skreï Mariné au Combawa juste saisi, Royale de Riquette au Citron Vert, Tomates à l'Aigre-douce



Pour 4 personnes

Temps de réalisation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Liste d'ingrédients :

Tomate grappe (Pièce) : 6

Crème liquide (Centilitre) : 50

Citron vert (Pièce) : 3

Combawa (Pièce) : 4

Skreï (Gramme) : 560

Huile d'olive (Centilitre) : 5

Riquette (Gramme) : 200

Miel (Cuillère à soupe) : 2

Vinaigre de riz (Centilitre) : 2

Badiane (Pièce) : 2

Cardamome verte (Capsule) : 2

Sel du moulin (PM) : PM

Poivre du moulin (PM) : PM

Jaune d'oeuf (Pièce) : 8

Préparation

Détailler le skreï en quatre portions de 140 grammes, les mettre légèrement à saler pendant 20 minutes puis désaler, les presser et ajouter la marinade composée d'huile d'olive, du jus et des zestes de combawas.

Cuisson

Blanchir la riquette (hormis quelques feuilles) dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes puis la mixer et y ajouter la crème liquide, les jaunes d'oeufs et le zeste des citrons verts. Verser dans des moules individuels en silicone et cuire au four 20 minutes à 65°C.

Faire revenir le miel dans une poêle, rajouter le vinaigre de riz, la badiane et la cardamome quand il a une belle couleur caramel. Ajouter les tomates. Quand leur peau éclate, réserver et laisser mariner 1/2 heure. Colorer le poisson à l'unilatérale côté peau.

Finition

Dans chaque assiette, poser un pavé de skreï, la royale de riquette démolée, ajouter les tomates et quelques pousses de riquette crues.

Le skreï, également appelé cabillaud nordique, provient des eaux glacées des fjords scandinaves.



IMEDEEN®

Les tomates cuites sont une excellente source de lycopène – des études scientifiques ont démontré que cet anti-oxydant extrêmement puissant est deux fois plus efficace que le bêta-carotène et 100 fois plus puissant que la vitamine E pour combattre les dommages dus aux radicaux libres. Le lycopène est un ingrédient-clé des comprimés de soin de la peau anti-âge Time Perfection™ d'IMEDEEN et Prime Renewal™ d'IMEDEEN.