

Estragon



Nom scientifique : Artemisia dracunculus

Famille : Astéracées

Couleur de la fleur : Blanche

Ne pas confondre avec : Le romarin
et l'aneth

Période de plantation : Printemps - Automne

Période de floraison : Août

Besoins : Sol bien drainé, caillouteux, arrosage
en cas de sécheresse

Qualités gustatives : utilisé comme condiment et aromate, souvent avec des poissons

Recette : Cabillaud au vin blanc

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 40 min

Ingédients :

- 4 pavés de 125g de cabillaud
- 2 branches d'estragon
- 2 verres de riz
- 8 tomates cerises
- Huile d'olive
- Sel / poivre
- 2 gros oignons
- 120 ml de vin blanc

Préparation :

- 1- Lever les filets de poissons (enlever les arrêtes, tailler les filets)
- 2- Éplucher et émincer les oignons, laver les tomates cerises
- 3- Faire cuire le poisson et les légumes dans deux poêles différentes avec un peu de matière grasse (huile d'olive). Saler, poivrer le poisson avec l'estragon. Lorsque la poêle est chaude déglacer au vin blanc, et laisser réduire le vin blanc.
- 4- Dans la seconde poêle, mettre les tomates cerise, et l'oignon à colorer. Saler, poivrer-les. Faire cuir le riz en parallèle dans une casserole
- 5- Surveiller la cuisson du poisson, lorsqu'il est nacré, éteindre le feu et servir chaud

Bon app'