

## Kamut à l'émulsion d'oranges, effeuillée de haddock

Ingrédients pour 4 personnes	Progression
<p><u>Kamut aux légumes</u></p> <p>150 grammes de kamut 180 gr de courgettes (1 pièce) 100 gr de carotte (1 moyenne) 100 gr de poivron rouge 1 cuil. à soupe d'huile d'olive Sel, poivre</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Laver et tremper le kamut à l'eau froide la veille</li><li>- Rincer et cuire le kamut dans 5 fois son volume d'eau salée (départ eau froide) pendant 1 heure. Egoutter et rafraîchir sous un jet d'eau froide</li><li>- Eplucher et couper la carotte en tout petits dés (2 mm sur 2mm)</li><li>- Couper la courgette non épluchée comme la carotte en laissant le cœur de côté</li><li>- Vider le poivron et couper comme la courgette et la carotte</li><li>- Cuire les carottes à feu vif mais sans les colorer dans l'huile d'olive pendant 2 minutes</li><li>- Ajouter alors les poivrons et cuire de nouveau 2 minutes</li><li>- Ajouter enfin les courgettes et cuire aussi 2 minutes, saler et poivrer</li><li>- Presser les oranges et filtrer le jus</li><li>- Râper le gingembre et l'ajouter au jus</li><li>- Réduire ce jus sur le feu pour qu'il n'en reste plus que 2 cuillères à soupe, refroidir</li><li>- Couper le haddock en petits pavés et le cuire à frémissement dans l'eau et le lait 10 à 15 minutes selon épaisseur</li><li>- Fouetter au fouet le jus d'orange réduit, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre</li><li>- Réchauffer le kamut mélangé aux petits légumes dans une poêle</li><li>- Couper finement la coriandre et en ajouter la moitié dans le kamut</li><li>- Ajouter un peu d'émulsion d'orange hors du feu</li><li>- Disposer le kamut en rond en assiette</li><li>- Egoutter le haddock, l'effilocheur et le disposer sur le kamut</li><li>- A la cuillère, mettre de l'émulsion d'oranges autour du kamut</li><li>- Parsemer de coriandre</li><li>- Décorer éventuellement de graines (courge, lin, sésame...)</li></ul>
<p><u>Emulsion d'oranges</u></p> <p>2 oranges 15 gr de gingembre 5 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc Sel, poivre</p>	
<p><u>Effeillée de haddock</u></p> <p>300 gr de haddock ½ litre de lait ½ litre d'eau</p>	
<p><u>Finition</u></p> <p>1/3 de botte de coriandre fraîche</p> <p>Graines de courge, lin, sésame... (facultatif)</p>	