

IDEE RECETTE MELON DU HAUT POITOU

Melon Poêlé à la plancha et Cabillaud



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes
- 1 melon du Haut-Poitou
 - 520 gr de Cabillaud
 - 100 cl de sauce soja sucrée
 - 45 gr miel de fleurs
 - 2 citrons jaunes non traités
 - 1 brin de lavande
 - 150 gr d'huile d'olive
 - Gros sel

<http://www.melon-hautpoitou.fr>

Mail : melon.haut.poitou@free.fr

 : Melon du Haut Poitou

 : Melon_du_haut_poitou

Préparation de la recette Melon Poêlé à la plancha et Cabillaud

Mettre à saler les pavés de cabillaud dans du gros sel (recouvrir totalement les pavés et laisser 10min). Rincer les ensuite abondamment sous l'eau froide et réserver au frais.

Préparer la sauce pour laquer le poisson : mélanger le miel avec l'huile d'olive et la sauce soja.

Ajouter la peau râpée des deux citrons et le jus.

Cuire à la plancha ou dans une poêle chaude, avec un papier sulfurisé au fond, le cabillaud côté peau 2 min, puis laquer le cabillaud côté chair avec le mélange soja / citron / huile d'olive / miel.

Terminer la cuisson au four à 180°C pendant 8 min.

Peler le melon et l'épépiner. Couper la chair du melon en tranches et le snacker à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude afin d'obtenir une coloration rapide sans le cuire.

Laquer le melon du Haut-Poitou avec le même mélange que pour le poisson, en ajoutant le brin de lavande.

Au moment de servir, déposer dans une assiette plate le melon snacké, puis ajouter le pavé de cabillaud.

Choisir un bon melon...

Avec le Melon du Haut Poitou, on n'est jamais déçu !

Pour être certain d'avoir affaire à un melon prometteur, gorgé de soleil et à parfaite maturité, on vérifie en effet **qu'il est bien lourd en main, gage d'un melon juteux**, avec un **parfum bien typé, une robe de couleur crème sans marbrures ni traces de coups**.

On vérifie **également sa queue, appelée pédoncule** : lorsqu'il est cerné de légères craquelures à base et commence à se détacher naturellement, c'est signe que le melon est mûr ! Et bien entendu, on vérifie sur **l'étiquette qu'il est estampillé « Les Maîtres du Melon du Haut-Poitou »**, une garantie qui **dépasse toutes les autres !**

