

Cabillaud, Salsifis au Miel et Sauce à l'Orange

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	2
- SALSIFIS	300g (en bocal)
- MIEL	1 c à soupe
- BOUILLON DE LÉGUMES	100 ml (1/2 cube)
- ORANGE(S)	le jus d'1
- CORIANDRE FRAIS	
- ECHALOTE(S)	1
- MAIZENA	1 petite c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Décongelez le poisson si nécessaire.
- Emincez très finement l'échalote.
- Egouttez les salsifis et rincez-les sous l'eau froide.
- Pressez l'orange.
- Préparez alors la sauce : faites fondre l'échalote émincée dans du beurre chaud. Arrosez ensuite avec le bouillon et le jus d'orange. Laissez réduire de moitié. Salez, poivrez et ajoutez un peu de coriandre ciselée. Liez enfin avec la maïzéna. Réservez.
- Entre temps, faites cuire doucement les filets de poisson dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Retournez régulièrement.
- A côté de cela, faites griller les salsifis dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Puis déglacez avec le miel.
- Pour le dressage, déposez un lit de salsifis au miel, surmontez avec le poisson grillé et nappez le tout de sauce à l'orange.

