

# Cabillaud sauce orange

CUISIMAGES

Réf :  
2014

Type :  
Poisson

Préparation :  
20 min  
Repos:

Cuisson :  
15 min

Coût :  


Difficulté :  


Origine :  




## Ingrédients pour 2 personnes

- dos de cabillaud /350g
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 courgette
- 1 poireau
- 20g de beurre
- Persil
- Sel et poivre



Faites bouillir de l'eau (pour une cuisson vapeur) avec les zestes d'orange.

Pressez l'orange et réservez le jus.



Lavez le poireau et coupez le en rondelles.  
Lavez la courgette et coupez la en dés.

Faites fondre 15g beurre dans une sauteuse, ajoutez les légumes et couvrez.  
Laissez braiser 15/20 min sur feu modéré.



Mélangez de temps à autre, salez et poivrez.  
Otez les légumes de la sauteuse et réservez au chaud.

Coupez le dos de cabillaud et déposez le dans le panier vapeur. Laissez cuire 10/15min (selon épaisseur).

Faites bouillir le jus d'orange et ajoutez le sucre.

Mélangez jusqu'à consistance sirupeuse et versez dans la sauteuse. Mélangez jusqu'à épaississement.



Versez le sirop d'orange dans un bol et ajoutez le reste de beurre bien froid. Mélangez à l'aide d'un fouet.

Servez bien chaud.



## Conseils Variante Vin

Chauffez les assiettes pour maintenir le poisson chaud.

Tokay Pinot Gris