**Cabillaud au beurre d’orange vanillé \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 4 personnes**

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 50 minutes

Une image contenant fruit, nourriture, repas, ustensile de cuisine

Description générée automatiquement**Ingrédients**

4 dos de cabillaud

3 oranges

2 gousses de vanille

1 cuillère à soupe de baies roses

100 g de beurre demi-sel

2 cuillères à soupe de miel de fleur

Sel et poivre

**Purée de patate douce et panais**

2 patates douces

3 panais

3 pommes de terre

200 ml de lait entier

15 g de beurre

3 cuillères de crème fraiche

2 pincées de noix de muscade

Sel et poivre

Préparer 4 papillotes en papier sulfurisé. Zestez puis pressez une orange et demie.

Découper en lamelle le reste des oranges.

Fendez la vanille en deux pour en récupérer les graines et couper la gousse en morceaux.Dans une poêle à feu très doux, faire mousser le beurre avec le jus d’orange, les zestes, les rondelles, le miel, les graines et les morceaux de vanille. Faire mousser 3 minutes à feu très doux.

Verser une cuillère à soupe du beurre d’orange dans le fond de chaque papillote, déposer un morceau de poisson dessus, saler et poivrer, puis répartir la totalité du beurre d’orange vanillé.

Refermer les papillotes et mettre au four 25mn à 180°C.

**Purée de patate douce et panais**

Epluchez les légumes et les cuire à l’eau salée pendant 20mn. Egouttez-les et mixez-les, ajouter le lait en plusieurs fois, incorporer le beurre, la noix de muscade et la crème fraiche, bien remuer, goutter et rectifier l’assaisonnement

**Astuce :** pour éviter que votre beurre brûle, vous ajouterez une petite cuillère d’huile au moment de le faire fondre.

****

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**