

CABILLAUD AU BEURRE D'ORANGE VANILLÉ

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 50 minutes



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 fraîche
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 fraîche, bien remuer, goûter 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