



Cabillaud mariné et sucrine poêlée.

#FreeYourTaste

Ingrédients :

2 bulbes de fenouil
2 échalotes
2 cœurs de salades romaines
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de poivre rouge
1 cuillère à café de graines de fenouil
1 cuillère à café de graines de moutarde
400 ml de bouillon de légumes
Sel
Poivre
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
4 morceaux de cabillaud (150 grammes chacun)
1 cuillère à soupe d'huile de cuisson
Farine

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Marinade : 2 heures

1. Couper le fenouil en fines lamelles et les échalotes en rondelles. Couper les sucrides en deux et rincer abondamment. Égoutter.

2. Dans une casserole, faire revenir le fenouil et les échalotes dans l'huile d'olive. Ajouter le poivre rouge, les graines de sésame, les graines de moutarde et faire sauter brièvement. Ajouter le bouillon de légumes et faire bouillir pendant 10 minutes. Assaisonner avec le sel, le poivre et le vinaigre balsamique.

3. Saupoudrer de la farine sur une assiette. Assaisonner le poisson avec du sel et du poivre puis fariner. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire dorer le poisson des deux côtés. Transférer immédiatement le poisson dans la casserole contenant le fenouil. Retirer la casserole du feu et laisser le poisson mariner pendant 2 heures.

4. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et poêler les sucrides pendant environ 5 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.

5. Retirer le poisson du liquide et disposer du fenouil dessus. Servir avec les sucrides grillées.