



Filets de cabillaud aux agrumes et ses épinards en branche

Filets de cabillaud aux agrumes (pour 4 pers)

- 2 filets de cabillaud
- 3 oranges non traitées
- 1 citron non traité
- 10 cl de crème fleurette
- 125 g de beurre
- 1 pincée de piment de Cayenne en poudre
- 2 piments doux
- Sel

Préparation de la sauce

1. Lavez et essuyez les oranges et le citron puis prélevez les zestes d'une orange et d'un citron à l'aide d'une râpe.
2. Pelez à vif 2 oranges et retirez délicatement les quartiers à l'aide d'un couteau aiguisé.
3. Mettez dans une casserole les zestes des agrumes et les quartiers d'orange.
4. Ajoutez le jus de l'orange restante et du citron avec 2 cuillères à soupe d'eau.
5. Laissez réduire le tout au deux tiers sur feu doux.



Epinards en branche (pour 4 pers)

- 1 kg d'épinards frais
- 75 g de beurre
- 1 c à s de pignons de pins
- 1 gousse d'ail
- Muscade
- Sel et poivre

Préparation des épinards en branche

1. Lavez les épinards à grande eau et égouttez-les.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole haute. Lorsqu'il est « noisette », jetez-y les épinards et faites-les réduire à feu vif pour éliminer l'eau.
3. Ajoutez l'ail finement ciselé, les pignons de pin. Salez, poivrez et râpez un peu de muscade.

Préparation du poisson

1. Coupez les filets de cabillaud en 2 dans la longueur et déposez un demi-piment doux au centre de chaque morceau.
2. Roulez les filets et piquez-les avec une brochette pour les maintenir.
3. Posez-les dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes. Servez avec la sauce aux agrumes.
4. Ajoutez la crème fleurette en remuant avec 1 fouet.
5. Incorporez petit à petit le beurre en pommade, sans cesser de fouetter.
6. Salez, ajoutez le piment de Cayenne et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au chaud sans recuire sinon le beurre tourne.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_filets-de-cabillaud-aux-agrumes-et-ses-epinards-en-branche?id=8091461&emissionId=5931