



## **Cabillaud à l'orange et aux carottes**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 dos de cabillaud de 600 g
- 1 litre d'eau
- -/+ 250 g de sel de mer
- 2 grosses patates douces
- 16 mini carottes multicolores
- 1 carotte
- 50 cl de jus d'orange frais
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- Lait entier
- 1 orange non traitée
- 20 cl de vinaigre à sushi sucré
- 2 c à café de miel
- 10 g de sucre semoule
- 80 g de beurre
- 1 pointe de couteau d'épice tandoori
- Sel + fleur de sel
- Poivre
- Piment d'Espelette

## **La préparation**

1. Mélangez, au fouet, l'eau tiède et le sel de mer ;
2. Plongez le dos de cabillaud dans la saumure durant 1 à 2 minutes ;
3. Retirez le poisson du mélange, rincez-le bien à l'eau froide. Séchez-le avec du papier absorbant ;
4. Coupez le cabillaud en 4 morceaux. Déposez-les dans un plat et parsemez-les des zestes de l'orange non traitée ;
5. Epluchez la carotte, à l'économe taillez des longues lamelles et déposez-les dans un plat. Portez à ébullition 10 cl d'eau, 10 cl de vinaigre à sushi et 10 g de sucre semoule et versez le mélange sur les lamelles de carotte. Laissez refroidir, égouttez et réservez ;
6. Coupez les patates douces en gros morceaux, mouillez à hauteur de lait, salez et mettez à cuire ;
7. Faites chauffer légèrement le jus d'orange et 10 cl de vinaigre à sushi et versez le mélange sur le cabillaud. Laissez mariner +/- 15 minutes en le retournant plusieurs fois ;
8. Epluchez les mini carottes et faites-les blanchir. Une fois blanchies, déposez-les dans une poêle. Ajoutez 2 c à c de miel, un peu de jus d'orange, assaisonnez de sel et faites cuire à feu doux pour les glacer ;
9. Une fois les patates douces cuites, réduisez en purée et assaisonnez du tandoori. Réservez au chaud ;
10. Lorsque le cabillaud est tendre sous les doigts, récupérez les  $\frac{3}{4}$  du jus et faites-le réduire de moitié. Assaisonnez d'une pincée de piment d'Espelette et montez au beurre froid. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire ;
11. Ajoutez un peu de jus de citron jaune au cabillaud et râpez un peu de zeste de citron vert ;
12. Donnez un coup de feu aux mini carottes ;

### **Le dressage**

1. Déposez de la purée de patates douces sur le fond d'une assiette, un morceau de cabillaud par-dessus, 4 mini carottes glacées et des lamelles de carotte marinée au vinaigre ;
2. Arrosez de la réduction de jus d'orange. Terminez d'un zeste de citron vert et d'une pointe de fleur de sel.

