

Dos de cabillaud, carottes aux graines de coriandre, fenouil et jus d'orange



Ingrédients pour 4 : 1 portion de dos de cabillaud par personne, citrons confits, 800 g de carottes mélangées (orange, violette, jaune), 1/2 oignon rouge, 2 cuillers à soupe de graines de coriandre, 2 cuillers à soupe de graines de fenouil, 8 pistils de safran, le jus de 3 oranges, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Hacher quelques citrons confits. Les disposer sur les dos de cabillaud. Filmer et laisser mariner.

Eplucher les carottes. Les tailler en rondelles biseautées avec une mandoline. Faire cuire chaque variété de carottes séparément dans de l'eau bouillante salée.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle. Saisir les graines de coriandre et de fenouil, les torréfier quelques minutes dans l'huile chaude puis baisser le feu et ajouter l'oignon rouge. Laisser cuire quelques minutes à feu doux en remuant, puis ajouter le jus d'orange et le safran. Réduire un peu le jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les carottes et les enrober.

Faire cuire les dos de cabillaud 3 mn au micro-ondes.

Dresser en disposant les carottes dans le fond d'une assiette creuse et poser les dos de cabillaud dessus.